

# ບັນທຶກສຸຂພາບສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ

## ຂໍ້ມູນສໍາລັບພໍ່ແມ່

ລະບົບສາທາຣະນະສຸກ ແລະ ພະນັກງານອະນາມັຍໃນຣັດ NSW ມີບົດບາດສໍາຄັນໃນການຊ່ວຍບັນດາ ເດັກນ້ອຍແລະຄອບຄົວໃຫ້ບັນລຸຜົນດ້ານອະນາມັຍ ແລະ ການຢູ່ດີກິນດີ. ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນທີ່ລະອຽດຈົ່ງເບິ່ງທີ່ [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

## ສູນອະນາມັຍ ເດັກ

ສູນອະນາມັຍເດັກໃຫ້ບໍລິການພຣິສາລັບຜູ້ທີ່ເປັນພໍ່ແມ່ໃໝ່ທຸກໆຄົນ ໃນຣັດ NSW. ພະນັກງານຂອງສູນປະກອບດ້ວຍພະຍາບານຂອງເດັກແລະຄອບຄົວຊຶ່ງໃຫ້ການກວດສຸຂພາບ, ການພັທນາຄວາມຢູ່ດີກິນດີຂອງລູກທ່ານພ້ອມທັງອັດຕະໂນ, ການສຶກສາແລະຂໍ້ມູນທຸກໆຢ່າງກ່ຽວກັບການເປັນພໍ່ແມ່. ເພື່ອຊອກຫາສູນອະນາມັຍເດັກທີ່ຢູ່ໃກ້ບ້ານທ່ານ ຈົ່ງເປີດເບິ່ງ ເວັບເພັດ: [www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx)

## ຜູ້ຊ່ວຍຊານດ້ານສຸຂພາບເດັກທີ່ສໍາຄັນອື່ນໆ

ນາຍໝໍທົ່ວໄປ (GP) ຫຼື ນາຍໝໍຄອບຄົວຂອງທ່ານເປັນຜູ້ທີ່ທ່ານຕ້ອງໄປຫາຖ້າຫາກລູກທ່ານເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ຖ້າທ່ານມີຄວາມກັງວົນໃດໆກ່ຽວກັບຄວາມຢູ່ດີກິນດີຂອງລູກທ່ານ.

ນາຍໝໍ GP ໃຫ້ການຮັກສາສຸຂພາບເບື້ອງຕົ້ນ, ການສົ່ງຕໍ່ໄປຫານາຍໝໍຊ່ວຍຊານສະເພາະ ແລະ ຖ້າຫາກຈຳເປັນ ກໍຈະປະສານງານການຮັກສາສຸຂພາບຂອງລູກທ່ານ.

ໝໍຊ່ວຍຊານກ່ຽວກັບພະຍາດເດັກສາມາດໃຫ້ ການດູແລສຸຂພາບທີ່ຊ່ວຍຊານແກ້ລູກທ່ານ. ທ່ານຕ້ອງມີໜັງສືແນະນຳສົ່ງຈາກນາຍໝໍ GP ເພື່ອຈະເຮັດນັດໝາຍກັບນາຍໝໍຊ່ວຍຊານພະຍາດເດັກໄດ້.

## ການກວດສຸຂພາບແລະການພັທນາຂອງລູກທ່ານໃຫ້ສມໍ່ສະເໝີ

ທ່ານຄວນພາລູກທ່ານໄປຫາພະຍາບານເດັກແລະຄອບຄົວຢູ່ທີ່ສູນອະນາມັຍເດັກໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຫຼື ນາຍໝໍຂອງທ່ານເພື່ອທຳການກວດສຸຂພາບຕາມອາຍຸດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້. ການກວດສຸຂພາບທັງໝົດນີ້ແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນທີ່ສຸດເພາະວ່າມັນຈະເປັນການຊ່ວຍໃຫ້ພະຍາບານ ແລະ ນາຍໝໍຕິດຕາມ ສຸຂພາບ ແລະ ການພັທນາຂອງລູກທ່ານ ແລະ ຍັງຊີ້ເຖິງບັນຫາໃດໆທີ່ອາດຈະມີ. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະບໍ່ມີຄວາມກັງວົນໃດໆກ່ຽວກັບສຸຂພາບຫຼືການພັທນາຂອງລູກທ່ານ ທ່ານຄວນພາລູກທ່ານໄປກວດສຸຂພາບທຸກໆຄັ້ງ.

ພວກເດັກນ້ອຍຄວນໄດ້ຮັບການກວດໂດຍຜູ້ຊ່ວຍຊານດ້ານສຸຂພາບ ເວລາ:

- ເກີດໃໝ່
- 1 ຫາ 4 ອາທິດ
- 6 ຫາ 8 ອາທິດ
- 6 ເດືອນ
- 12 ເດືອນ
- 18 ເດືອນ
- 2 ປີ
- 3 ປີ
- 4 ປີ

ຖ້າທ່ານມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບສຸຂພາບ ການເຕີບໂຕ ການພັທນາ ຫຼື ຄວາມປະພຶດຂອງລູກທ່ານໃນລະຫວ່າງຕາຕະລາງການກວດ ສຸຂພາບຜູ້ນີ້, ກະຮຸນາພາລູກທ່ານໄປຫາພະຍາບານເດັກແລະຄອບຄົວ ຫຼື ນາຍໝໍ.

# ບັນທຶກສຸຂພາບສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ

## ການຕີລາຄາສຸຂພາບ ແລະ ການພັທນາຂອງ ລູກທ່ານ

ຄຳຖາມຊຸດ ຄຳຖາມສຳລັບພໍ່ແມ່ ທີ່ເອີ້ນວ່າ ການຕີລາຄາຂອງພໍ່ແມ່ກ່ຽວກັບສະຖານະພາບການພັທນາ (PEDS) ໄດ້ມີໃຫ້ສຳລັບການກວດສຸຂພາບແຕ່ລະຄັ້ງ ໂດຍເລີ່ມຈາກ ເວລາທີ່ລູກທ່ານອາຍຸ 6 ເດືອນ.

ຈຶ່ງຕອບຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ຖືກຕ້ອງເທົ່າທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ກ່ອນການກວດແຕ່ລະຄັ້ງ ເພາະວ່າມັນຈະສາມາດຊ່ວຍທ່ານແລະນາຍ ພໍ່ຂອງທ່ານ ຫຼື ພະຍາບານເດັກແລະຄອບຄົວໃນການບົ່ງບອກຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບການຮຽນຮູ້ ການພັທນາ ແລະ ຄວາມປະພຶດຂອງລູກທ່ານ.

ທ່ານເອງ ແລະ ຜູ້ຊ່ວງຊານດ້ານສຸຂພາບທີ່ລູກທ່ານໄປພົບຄວນຈິດບັນທຶກກ່ຽວກັບ ສຸຂພາບແລະຄວາມກ້າວໜ້າຂອງລູກທ່ານໄວ້ຢູ່ໃນປຶ້ມຫນ້າ. ມັນມີພາກ ບັນທຶກຄວາມກ້າວໜ້າຂຶ້ນສາມາດຈິດບັນທຶກລາຍລະອຽດໄດ້.

## ການຄວບຄຸມຄວາມເຕີບໂຕ ແລະ ການ ພັທນາ ຂອງລູກທ່ານ

ເດັກໝົດທຸກຄົນເຕີບໂຕແລະພັທນາໃນອັດ ຕຣາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນໃນ ການຄວບຄຸມການພັທນາຂອງລູກທ່ານເພື່ອວ່າຄວາມກັງວົນໃດໆທີ່ອາດຈະມີຈະສາມາດຖືກລະບຸ ແລະ ຮັກສາໄດ້ຕັ້ງແຕ່ຕົ້ນໆເທົ່າທີ່ເປັນໄດ້.

ການເຕີບໂຕ ແລະ ການພັທນາຂອງລູກທ່ານສາມາດຖືກຄວບຄຸມໄດ້ໃນຫຼາຍວິທີ:

- ດ້ວຍວິທີທ່ານກວດເຫດການທີ່ສຳຄັນຂອງລູກທ່ານ ແລະ ການຕອບຄຳຖາມ PEDS ທີ່ຢູ່ໃນປຶ້ມນີ້.
- ດ້ວຍການໃຫ້ຜູ້ຊ່ວງຊານດ້ານສຸຂພາບກວດ ລູກທ່ານຕາມຕາຕະລາງກວດສຸຂພາບໃຫ້ ສມຳສເມີ.
- ດ້ວຍການກວດແບບກັນກອງ

ໝາຍເຫດ: ການກວດແບບກັນກອງ, ການກວດ ແລະ ການກວດສອບບໍ່ອາດຖືກຕ້ອງໄດ້100%. ບາງຄັ້ງການກວດສຸຂພາບ ຫຼື ການກວດແບບກັນກອງອາດຈະບອກວ່າມີບັນຫາທັງທີ່ບໍ່ມີ ຫຼື ບໍ່ເຫັນບັນຫາທັງທີ່ມີບັນຫາຢູ່. ບາງຄັ້ງບັນຫາໃໝ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກທີ່ລູກທ່ານໄດ້ທຳການກວດແບບກັນກອງ ຫຼື ກວດສຸຂພາບ ແລ້ວ. ອັນນີ້ຈຶ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນວ່າເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງຕ້ອງໃຫ້ກວດສຸຂພາບທຸກໆຄັ້ງຕາມທີ່ແນະນຳໄວ້ ແລະ ຕອບທຸກໆຄຳຖາມສຳລັບພໍ່ແມ່ທີ່ຢູ່ໃນປຶ້ມນີ້.

# ບັນທຶກສຸຂພາບສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ

## ຄວາມປອດພັຍຂອງເດັກ

ການໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ໃນວັຍເດັກແລະອຸບັດຕິເຫດຕ່າງໆສາມາດຖືກປ້ອງກັນໄດ້.

ສຳລັບຄຳແນະນຳເລື່ອງຄວາມປອດພັຍ ຂໍ້ມູນແລະແຫຼ່ງຄວາມຮູ້ເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບຄວາມປອດພັຍຂອງເດັກ ຈົ່ງເບິ່ງທີ່ [www.kidsafensw.org](http://www.kidsafensw.org) ແລະ [www.health.nsw.gov.au/childsafety](http://www.health.nsw.gov.au/childsafety)

ຄວາມປອດພັຍກັບຮົດເປັນສິ່ງສຳຄັນສຳລັບ ເດັກທຸກໆອາຍຸ. ເວລາເດີນທາງທາງຮົດ, ເດັກທຸກຄົນນັບຈາກ ເດັກເກີດໃໝ່ຈົນເຖິງອາຍຸເຈັດປີ ຕ້ອງນຳໃຊ້ຕັ້ງນັ້ນທີ່ຖືກຕ້ອງກັບອາຍຸ ແລະ ຂະນາຂອງພວກເຂົາ.

ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມ ຈົ່ງເບິ່ງທີ່ [www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children](http://www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children)

ຄວາມກັງວົນເລື່ອງຄວາມປອດພັຍທີ່ສຳຄັນບາງຢ່າງ ມີຄື:

### ສຳລັບເດັກທາຣົກ

- ກັງອອກຈາກໂຕະປຽນຕ້າອ້ອມ, ຕັ້ງ ຫຼື ຕຽງ
- ການຫາຍໃຈບໍ່ອອກຍ້ອນຂອງ ນ້ອຍຕິດໃນຄໍ
- ຮອຍແຜລວກທີ່ເກີດຈາກນ້ຳຮ້ອນ ຂວ້າໃສ່ເດັກ
- ການກິນຢາເປື້ອ ຫຼືກິນຢາເກີນຂະນາ
- ຕົກອອກຈາກແຂນຂອງຜູ້ດູແລ

### ສຳລັບເດັກອາຍຸ 3 ຫາ 5 ປີ

- ຕົກຮົດຖີບ, ຮົດສກູ້ດເຕີ, ເຄື່ອງຫຼິ້ນຢູ່ໃນ ສະນາມເດັກຫຼິ້ນ ຫຼື ຢູ່ໃນເຮືອນ
- ໝາກັດ
- ບາດເຈັບຈາກການຖືກລວກ
- ຕົກຈາກປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ລະບຽງເຮືອນ
- ຖືກຮົດຕຳຢູ່ທາງຮົດເຂົ້າເຮືອນ
- ຈົມນ້ຳຕາຍຢູ່ໃນອ່າງອາບນ້ຳ ສະລອຍນ້ຳທີ່ບໍ່ມີຮີວກັນ ແລະ ອ່າງນ້ຳສປາ

### ສຳລັບເດັກ ອາຍຸ12 ເດືອນ ຫາ 3 ປີ

- ຫາຍໃຈບໍ່ອອກຍ້ອນກິນອາຫານທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ ແລະ ສິ່ງຂອງນ້ອຍໆຄາຄໍ
- ຕົກຈາກຕັ້ງສູງ, ຮົດຍູ້ຊີ້ຂອງ ຫຼື ຮົດຍູ້ເດັກ ຫຼື ຕົກຂັ້ນໄດ.
- ຖືກລວກຍ້ອນວ່າເດັກເປີດກອກນ້ຳຮ້ອນທີ່ຢູ່ໃນ ອ່າງອາບນ້ຳ ຫຼື ດຶງພໍ້ລົງຈາກເຕົາໄຟ
- ກິນຢາເປື້ອ, ຢາກິນ ແລະ ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະ ອາດໃນເຮືອນຊຶ່ງແຕ່ກ່ອນແມ່ນຍັບເຖິງ
- ຮອຍໄພ້ຊຶ່ງເກີດຈາກຮົດເຕີ (ເຄື່ອງປັບຄວາມອຸ່ນ) ແລະ ໄຟ
- ຖືກຮົດຕຳຢູ່ທາງຮົດເຂົ້າເຮືອນ
- ຈົມນ້ຳຕາຍຢູ່ໃນອ່າງອາບນ້ຳ ສະລອຍນ້ຳທີ່ບໍ່ມີຮີວກັນ ແລະ ອ່າງນ້ຳສປາ
- ເຕັ້ນລົງຈາກໂຕະຕັ້ງ ແລະ ແລ່ນໄປຕຳຂອງແຫຼ່ງ
- ຕົກຈາກເຄື່ອງຫຼິ້ນຢູ່ໃນສະນາມເດັກຫຼິ້ນ
- ແລ່ນອອກໄປໃສ່ຖົມໂດຍບໍ່ເບິ່ງ
- ຕົກຈາກປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ລະບຽງເຮືອນ

# ບັນທຶກສຸຂພາບສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ

## ປັດສຸຂພາບຂອງຄອບຄົວ ແລະ ປັດໄຈຂອງຄວາມສ່ຽງ

	ມີ	ບໍ່ມີ
ມີຍາດພີ່ນ້ອງໃກ້ຊິດຂອງລູກທ່ານຜູ້ໃດແດ່ທີ່ເຄີຍຫຼຸໜວກ ຫຼື ເຄີຍມີບັນຫາດ້ານການໄດຍິນມາຕັ້ງແຕ່ວັຍເດັກບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

---

ມີໃຜຢູ່ໃນຄອບຄົວມີບັນຫາກ່ຽວກັບຕາຕັ້ງແຕ່ວັຍເດັກບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

---

---

ມີຍາດພີ່ນ້ອງໃກ້ຊິດຂອງລູກທ່ານຜູ້ໃດແດ່ທີ່ຕາບອດຂ້າງນຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງຂ້າງບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

---

---

ໃນຊ່ວງລະຍະຖືພາ ແມ່ທີ່ຖືພາເຄີຍມີໂຮກຫັດເຍີຣະມັນ, ໄວຣັສ ຊີໂຕແມກາໂລ (ໄວຣັສທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດເຊລທີ່ໃຫຍ່ຂຶ້ນ), ຕອັກໂຊບລາສໂມຊິສ (ໂຮກທີ່ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອ), ໂຮກຕຸ່ມເປື້ອຍ ຫຼື ພະຍາດອື່ນໆທີ່ມີໄຂ້ຫຼືຕຸ່ມຄັນບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

---

---

ໃນເວລາເກີດ ລູກທ່ານມີນ້ຳໜັກຕໍ່າກວ່າ 1500 ກຣາມ, ຕ້ອງຢູ່ໃນຫ້ອງຮັກສາພິເສດຫຼາຍກວ່າສອງວັນ, ຫຼື ຕ້ອງການອອກຊີເຈິນ 48 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ດົນກວ່າບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

---

---

ລູກຂອງທ່ານເກີດມາໂດຍມີບັນຫາ ສຸຂພາບທາງຮ່າງກາຍບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

---

---

# ບັນທຶກສຸຂພາບສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ

## ການວັດແທກ ແລະ ການຄວບຄຸມ ຄວາມເຕີບໂຕຂອງລູກທ່ານ

ການວັດແທກຄວາມສູງ, ນ້ຳໜັກ ແລະ ລວງອ້ອມ ຂອງທົວຂອງລູກທ່ານຈະບອກທ່ານວ່າລູກທ່ານເຕີບໃຫຍ່ ຢ່າງໃດ. ນາຍໝໍ ຫຼື ພະຍາບານຂອງທ່ານຄວນບັນທຶກການວັດແທກຂອງລູກທ່ານໄວ້ໃນການກວດສຸຂພາບທຸກໆຄັ້ງ ແລະ ຂຽນຕື່ມຢູ່ບ່ອນຮູບເສັ້ນຊາຣ໌ດບອກຄວາມເຕີບໂຕທີ່ຢູ່ໃນພາກນີ້.

ເດັກທຸກໆຄົນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາໃນອັດຕະໂນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ເຖິງວ່າການວັດແທກຢ່າງດຽວຈະເປັນປະໂຫຍດ ກໍ່ຕາມ ເພື່ອຈະປະເມີນການເຕີບໂຕຂອງລູກທ່ານ ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງຈັດບັນທຶກການວັດແທກຫຼາຍໆ ຢ່າງຕາມເວລາທີ່ຜ່ານໄປເພື່ອເບິ່ງທິດທາງຂອງການເຕີບໂຕ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການເອົາຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບວ່າ ຮູບເສັ້ນຊາຣ໌ດບອກການເຕີບໂຕເຮັດວຽກຢ່າງໃດ, ກະຮຸນາເບິ່ງທີ່ [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en) ແລະ [www.cdc.gov/growthcharts](http://www.cdc.gov/growthcharts).

ບໍ່ມີເດັກສອງຄົນໃດທີ່ຈະຄືກັນ ແຕ່ວ່າ ມີຄຳແນະ ນຳພື້ນຖານບາງຢ່າງສໍາລັບນ້ຳໜັກຂອງເດັກ. ຄວາມແໜ້ນຂອງຮ່າງກາຍ(BMI)ໄດ້ຖືກນຳໃຊ້ ເພື່ອປະເມີນວ່າຄົນໆນຶ່ງຈະມີນ້ຳໜັກຕ່ຳ ຫຼື ນ້ຳໜັກຫມໍ້ມະດາ ຫຼື ນ້ຳໜັກເກີນ. ຮູບເສັ້ນຊາຣ໌ດ ຂອງ BMI-ສໍາລັບ-ອາຍຸ ໄດ້ຖືກແນະນຳໂດຍ ສະພາການຄົ້ນຄວ້າເລື່ອງສຸຂພາບ ແລະ ການແພດແຫ່ງຊາດ ສໍາລັບການປະເມີນນ້ຳໜັກຂອງເດັກ ອາຍຸຈາກ 2 ປີຂຶ້ນໄປ. ຮູບເສັ້ນຊາຣ໌ດເຫຼົ່ານີ້ຈະ ຮັບຮູ້ຄວາມຈິງວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍັງພວມເຕີບໂຕແລະພັດທະນາຢູ່. ທ່ານສາມາດຊອກເອົາ ເຄື່ອງຄິດເລກ BMI ຕາມທາງອອນໄລນ໌ໄດ້ທີ່ [www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx](http://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx).

ການຢູ່ໃນນ້ຳໜັກທີ່ສົມບູນດີເປັນສິ່ງສໍາຄັນສໍາລັບຮ່າງກາຍຂອງເດັກໃນຂະນະທີ່ພວກເຂົາກຳລັງເຕີບໂຕແລະ ພັດທະນາ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ນ້ຳໜັກທີ່ສົມບູນດີນັ້ນສາມາດຮັກສາໄດ້ດ້ວຍການເຮັດໃຫ້ສົມດຸນລະຫວ່າງພະລັງງານທີ່ລູກທ່ານຮັບເອົາ (ຜ່ານອາຫານແລະນ້ຳ) ແລະ ພະລັງງານທີ່ພວກເຂົາໃຊ້ (ເພື່ອການເຕີບໂຕ ແລະ ຜ່ານກິຈກັມທາງຮ່າງກາຍ).

ການສ້າງຄວາມເຄີຍຊື່ນໃນການກິນອາຫານທີ່ມີອະນາມັຍ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍຕັ້ງແຕ່ຕອນຕົ້ນຂອງຊີວິດສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນບັນຫາທາງສຸຂພາບ ເຊັ່ນ ໂຮກອ້ວນນ້ຳໜັກເກີນ ຫຼາຍ, ໂຮກເປົາຫວານປະເພດ-2, ໂຮກມະເຮັງບາງປະເພດ ແລະ ໂຮກຄວາມດັນໂລຫິດສູງ.

ຖ້າທ່ານມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບນິສັຍດ້ານການກິນ ຂອງລູກທ່ານ ຫຼື ນ້ຳໜັກຂອງພວກເຂົາ ຈຶ່ງໄປຫາພະຍາບານເດັກແລະຄອບຄົວໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ນາຍໝໍຂອງທ່ານ.

ຈຶ່ງເບິ່ງໜ້າ 2.2 ເພື່ອເອົາເວັບໄຊຕ໌ ແລະ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຄວາມຮູ້ ທາງອອນໄລນ໌ ຊຶ່ງມີຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວ່າ ຈະອຸ່ມຂູ່ການເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາຂອງລູກທ່ານໄດ້ຢ່າງໃດ.

# ບັນທຶກສຸຂພາບສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ

## ຄໍາຖາມສໍາລັບພໍ່ແມ່ກ່ຽວກັບການໄດ້ຍິນ

ກະຣຸນາຕອບຄໍາຖາມຕໍ່ລົງໄປນີ້ໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ໄວໄດ້ຫຼັງຈາກເດັກເກີດດ້ວຍການໝາຍຕື່ກໃສ່ປ່ອງທີ່ເໝາະສົມ.

	ແມ່ນ	ບໍ່ແມ່ນ
ທ່ານໄດ້ຕອບຄໍາຖາມກ່ຽວກັບປັດຈັຍຂອງຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂພາບທີ່ຢູ່ໜ້າ 3.2 ແລ້ວບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເຄີຍມີບັນຫາໜັກດ້ານການຫາຍໃຈຕອນເວລາເກີດບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເຄີຍມີໂຮກເຍື່ອຫຸ້ມສມອງອັກເສບບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເຄີຍເປັນໂຮກຂີ້ໝາກເຫຼືອງ, ຕ້ອງການການປ່ຽນເລືອດບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ໃນເວລາເກີດ ລູກທ່ານມີນ້ຳໜັກຕໍ່ກວ່າ 1500 ກຣາມບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເຄີຍຢູ່ໃນຫ້ອງຮັກສາພິເສດຫຼາຍກວ່າຫ້າວັນຫຼັງຈາກເກີດ ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານໄດ້ສັງເກດວ່າມີສິ່ງໃດຜິດປົກກະຕິກ່ຽວກັບ ທົວ ຫຼື ຄໍ ຂອງລູກທ່ານຫຼືບໍ່ເຊັ່ນ ຮູບໜ້າຜິດປົກກະຕິ ຫຼືຜິວໜັງຍາມບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເປັນໂຮກ ບັນຍາອ່ອນ (ຕຣີໂຊມີ 21) ຫຼື ມີສະພາບການອື່ນໆທີ່ກ່ຽວພັນກັບການສູນເສຍການໄດ້ຍິນ ຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ຖ້າວ່າຄໍາຕອບຕໍ່ຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ ວ່າ ແມ່ນ, ຈົ່ງບອກນາຍໝໍ ຫຼື ພະຍາບານສຸຂພາບເດັກແລະຄອບຄົວໃຫ້ຊາບ.</b>		

### ຜົນຮັບ

ປົກກະຕິ    ແນະນຳສົ່ງ

## ຂ້ອຍອາຍຸ 2 ອາທິດ

### ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຂ້ອຍອາດຈະເຮັດ

- ສະດັງຕົກໃຈຍ້ອນສຽງດັງ
- ເລີ່ມແນມເບິ່ງໃບໜ້າຄົນ
- ຄວ້າຈັບນິ້ວມືເຈົ້າໃນເວລາເອົາໃສ່ໃນມືຂ້ອຍ

### ແນວຄິດບາງຢ່າງສໍາລັບການໃຊ້ເວລາກັບຂ້ອຍ

- ເວົ້າກັບຂ້ອຍເວລາຂ້ອຍຕື່ນຢູ່
- ຕອບຮັບຕໍ່ສຽງ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຂ້ອຍ ດ້ວຍການເຮັດຕາມ
- ກອດຂ້ອຍ

### ກະຮຸນາ ໂອ້ລົມກັບພະຍາບານອະນາມັຍເດັກແລະ ຄອບຄົວ ຫຼື ນາຍໝໍຂອງຂ້ອຍ ຖາຫາກຂ້ອຍ

- ບໍ່ ມີປະຕິກິຣິຍາຕອບຮັບຕໍ່ສຽງດັງ
- ບໍ່ ກິນດີ

---

ຮັກ ເວົ້າ ຮ້ອງເພງ ອ່ານ ຫຼື ເປັນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຄວາມຮູ້ ຂອງ ໂຄງການ ຄອບຄົວໃນລັດ NSW ທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມດ້ານ ການພັດທະນາຂອງສັງຄົມ ອາຣິມຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ປັນຍາຂອງລູກທ່ານ ແລະ ການຊ່ວຍລົງໆດູລູກທ່ານໂດຍຢ່າງໃດ: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## ການຢັ້ງຢາມ ຂອງ 1 ຫາ 4 ອາທິດ

Y ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ການຢັ້ງຢາມຄັ້ງທຳອິດກັບພະຍາບານ ອະນາມັຍເດັກແລະຄອບຄົວຈະແມ່ນຢູ່ເຮືອນ. ອັນນີ້ເປັນໂອກາດດີສຳລັບພໍ່ແມ່ ແລະ ພະຍາບານໃຫ້ທຳຄວາມຮູ້ຈັກຊຶ່ງກັນແລະກັນ ແລະ ໂອ້ລົມກ່ຽວກັບຄວາມກັງວົນໃດໆ.

ເລື່ອງສຳລັບການສົນທະນາອາດຮວມເຖິງ:

### ສຸຂພາບ ແລະ ຄວາມປອດພ້ອມ

- ການປ້ອນອາຫານລູກທ່ານ ຮວມເຖິງການໃຫ້ກິນ ນົມແມ່
- ການນອນທີ່ປອດພ້ອມ ແລະ ການປ້ອງກັນ ໂຣກ ນອນໄຫຼຕາຍໃນເດັກທາຣິກ (SIDS)
- ການສັກຢາປ້ອງກັນໂຣກ
- ຄວາມປອດພ້ອມ
- ການຈະເຣີນເຕີບໂຕ

### ການພັກທ່ານ

- ການຮ້ອງໄຫ້
- ການປອບໃຈລູກທ່ານ
- ການເວົ້າລົມກັບລູກທ່ານ - ການສື່ສານ ພາສາ ແລະ ການຫຼິ້ນ

### ຄອບຄົວ

- ການນຳໃຊ້ 'ບັນທຶກສຸຂພາບສ່ວນຕົວ'
- ບົດບາດຂອງພະຍາບານອະນາມັຍເດັກແລະຄອບຄົວ ນາຍໝໍ GP ແລະ ຜູ້ຊ່ວຍຊານດ້ານສຸຂພາບອື່ນໆ
- ສຸຂພາບຈິດ ຂອງ ພໍ່ແມ່
- ສຸຂພາບທີ່ໄປຂອງແມ່ - ການກິນອາຫານ, ການພັກຜ່ອນ, ການດູແລເຕົ້ານົມ, ການອອກກຳລັງກາຍ, ສຸຂພາບໃນຊ່ອງປາກ
- ກຸ່ມພໍ່ແມ່ ແລະ ກຸ່ມອຸ້ມຊູ່ຊຶ່ງກັນແລະກັນ
- ການສູບຢາ
- ການເຮັດວຽກ/ການດູແລເດັກ

### ຍັງສູບຢາຢູ່ບໍ່?

ການສູບຢາຈະເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃຫ້ລູກທ່ານໃນ ໂຣກນອນໄຫຼຕາຍໃນເດັກທາຣິກ(SIDS).

ໂທຣະສັບຫາ Quitline 13 QUIT (13 7848) ຫຼື ເປີດເຂົ້າເບິ່ງ [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)



## ຄໍາຖາມສໍາລັບພໍ່ແມ່

ຈິ່ງຕອບຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ກ່ອນພະຍາບານຈະມາຢ້ຽມຢາມທ່ານ ຫຼື ກ່ອນທ່ານໄປພົບນາຍໝໍຂອງທ່ານສໍາລັບການກວດສຸຂພາບຂອງ 1 ຫາ 4 ອາທິດ.

	ແມ່ນ	ບໍ່ແມ່ນ
ທ່ານໄດ້ຕອບຄໍາຖາມກ່ຽວກັບປັດຈັຍຂອງຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂພາບທີ່ຢູ່ໜ້າ 3.2 ແລ້ວບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານເປັນກັງວົນກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ມີໃຜຄົນອື່ນເປັນກັງວົນກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານເປັນກັງວົນກັບສາຍຕາຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານໄດ້ຖືກຄວບຄຸມຢາຈາກການສູບຢາຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ໃນຮີດບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານໄດ້ຖືກເອົາອອກດ້ວຍທ່ານອນຫຼາຍບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ການປ້ອນອາຫານ</b>		
ນັບຈາກເວລານີ້ຂອງມື້ວານ ລູກທ່ານໄດ້ກິນນົມຂອງແມ່ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ນັບຈາກເວລານີ້ຂອງມື້ວານ ລູກທ່ານໄດ້ກິນສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງຂອງສິ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້ບໍ່?		
ກ) ວິຕາມິນ ຫຼື ແຮ່ເສີມ ຫຼື ຢາ (ຖ້າຕ້ອງການ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ) ນ້ຳທັມມະດາ ຫຼື ນ້ຳຫວານ / ນ້ຳມີຣີດຊາດ ຫຼື ນ້ຳໝາກໄມ້ ຫຼື ຊາ / ສານແຂ່ງ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ງ) ນົມຜົງສໍາລັບເດັກ ຫຼື ນົມຢ່າງອື່ນໆ (ຕົວຢ່າງ ນົມງົວ ນົມໝາກຖົ່ວ, ນົມລະເຫີຍ, ນົມຊຸ່ນ ຯລຯ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຈ) ອາຫານແຂງ ຫຼື ອາຫານຂ້ອນຂ້າງແຂງ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ຄໍາແນະນຳໃນປັດຈຸບັນແມ່ນ ໃຫ້ແອນ້ອຍ ກິນແຕ່ນົມແມ່ຈົນມີ ອາຍຸ 6 ເດືອນ (ອາດຈະໄດ້ຮັບວິຕາມິນ ທາດແຮ່ເພີ່ມ ຫຼື ຢາ) ແລະ ສືບຕໍ່ການ ລຽງດ້ວຍນົມແມ່ໃນຂະນະທີ່ໄດ້ຮັບອາຫານເສີມອັນເໝາະສົມ) ຈົນກວ່າຈະມີອາຍຸ 12 ເດືອນ ຫຼື ກວ່ານັ້ນ. NHMRC ຄໍາແນະນຳການປ້ອນອາຫານເດັກສໍາລັບພະນັກງານອະນາມັຍ 2003. (NHMRC Infant Feeding Guidelines for Health Workers, 2003).

## ຂ້ອຍມີອາຍຸ 8 ອາທິດ

### ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຂ້ອຍອາດຈະເຮັດ

- ເຮັດສຽງຄ້າຍຄືກັບວ່າ ຂ້ອຍພວມ 'ບອກເຈົ້າບາງຢ່າງ'
- ກັບມາງບໄປໃນເວລາທີ່ໃຜຄົນນຶ່ງພວມ ເວົ້າກັບຂ້ອຍ
- ຍິ້ມ
- ເອົາມືຂ້ອຍສອງຂ້າງມາໃສ່ກັນ

### ແນວຄິດບາງຢ່າງສໍາລັບການໃຊ້ເວລາກັບຂ້ອຍ

- ຮ້ອງເພງ ແລະ ເວົ້າລົມກັບຂ້ອຍ
- ຫຼິ້ນກັບຂ້ອຍໃນຂະນະທີ່ຂ້ອຍນອນຂວ້າຢູ່ພື້ນ
- ເອົາຂ້ອຍໃສ່ຮີດຍູ້ເດັກແລ້ວພາອອກໄປຢ່າງ

### ກະຣຸນາໂອ້ລົມກັບພະຍາບານອະນາມັຍເດັກແລະ ຄອບຄົວ ຫຼື ນາຍໝໍຂອງຂ້ອຍ ຖ້າຫາກຂ້ອຍ

- ບໍ່ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍເຄີຍເຮັດໄດ້
- ບໍ່ ເຮັດສຽງອື່ນນອກຈາກສຽງຮ້ອງໄຫ້
- ບໍ່ ເລີ້ມຍິ້ມ
- ບໍ່ ເບິ່ງຕາຂອງເຈົ້າ

---

ຮັກ ເວົ້າ ຮ້ອງເພງ ອ່ານ ຫຼິ້ນ ເປັນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຄວາມຮູ້ ຂອງ ໂຄງການ ຄອບຄົວໃນລັດ NSW ທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມດ້ານ ການພັທນາຂອງສັງຄົມ ອາຣິມຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ປັນຍາຂອງລູກທ່ານ ແລະ ການຊ່ວຍລຽງຕູລາທ່ານໂດຍຢ່າງໃດ: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## ການຢັ້ງຢືນຢາມຂອງ 6 ຫາ 8 ອາທິດ

ເລື່ອງສຳລັບການສົນທະນາອາດຮວມເຖິງ:

### ສຸຂພາບ ແລະ ຄວາມປອດພ້ຍ

- ການປ້ອນອາຫານລູກທ່ານ
- ການສັກຢາປ້ອງກັນໂຣກ
- ການນອນທີ່ປອດພ້ຍ ແລະ ການປ້ອງກັນ ໂຣກນອນໄຫຼຕາຍໃນເດັກທາຣິກ (SIDS)
- ຈະເອົາລູກຕາກແດດຢ່າງສລາດໄດ້ຢ່າງໃດ
- ການຈະເຮີນເຕີບໂຕ

### ການພັກທ່ານ

- ບັນຫາທີ່ເກີດມາຈາກຄຳຖາມສຳລັບພໍ່ແມ່
- ການຮ້ອງໄຫ້
- ການປອບໃຈລູກທ່ານ
- ການເວົ້າລົມກັບລູກທ່ານ - ການສື່ສານ ພາສາ ແລະ ການຫຼິ້ນ

### ຄອບຄົວ

- ກຸ່ມສຳລັບພໍ່ແມ່
- ສຸຂພາບຂອງແມ່ (ການກິນອາຫານ, ການພັກຜ່ອນ, ການວາງແຜນຄອບຄົວ, ການອອກກຳລັງກາຍ)
- ສຸຂພາບຈິດຂອງພໍ່ແມ່
- ການສູບຢາ
- ການເປັນພໍ່ແມ່ ແລະ ການສ້າງຄວາມສຳພັນອັນໃກ້ຊິດກັບລູກທ່ານ

### ຍັງສູບຢາຢູ່ບໍ່?

ການສູບຢາຈະເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃຫ້ລູກທ່ານໃນ ໂຣກນອນໄຫຼຕາຍໃນເດັກທາຣິກ(SIDS).

ໂທຣະສັບຫາ Quitline 13 QUIT (13 7848) ຫຼື ເປີດເຂົ້າເບິ່ງ [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## ຄໍາຖາມສໍາລັບພໍ່ແມ່

ຈຶ່ງຕອບຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ກ່ອນທ່ານໄປພົບພະຍາບານ ຫຼື  
ນາຍໝໍຂອງທ່ານສໍາລັບການກວດສຸຂພາບຂອງ 6 ຫາ 8 ອາທິດ.

	ແມ່ນ	ບໍ່ແມ່ນ
ທ່ານໄດ້ມີການກວດຫຼັງການຄອດລູກແລ້ວບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກຂອງທ່ານກໍໄດ້ຖືກກວດບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານມີຄວາມກັງວົນໃດໆກັບສຸຂພາບຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານໄດ້ຕອບຄໍາຖາມກ່ຽວກັບປັດຈັບຂອງຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂພາບທີ່ຢູ່ໜ້າ 3.2 ແລ້ວບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານເປັນກັງວົນກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ມີໃຜຄົນອື່ນເປັນກັງວົນກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານຫັນໄປຫາແສງໄຟບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານຍິ້ມໃສ່ທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເບິ່ງໜ້າຂອງທ່ານ ແລະ ສືບຕາກັບທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານໄດ້ສັງເກດເຫັນວ່າແກ່ນຕາດຳຂ້າງນຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງຂ້າງຂອງລູກທ່ານເປັນສີຂາວບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານແລະລູກທ່ານມີຄວາມສຸກໃນເວລາໄດ້ຢູ່ນຳກັນບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານອ່ານ: ເວົ້າລົມ ແລະ ຫຼິ້ນ ກັບລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານໄດ້ຖືກຄວັນຢາ ຈາກການສູບຢາຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ໃນຮົດບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານໄດ້ຖືກເອົາມອນດ້ວຍທ່ານອນຫງາຍບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# ບັນທຶກສຸຂພາບສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ

ການປ້ອນອາຫານ	ແມ່ນ	ບໍ່ແມ່ນ
ນັບຈາກເວລານີ້ຂອງມື້ວານ ລູກທ່ານໄດ້ກິນນົມຂອງແມ່ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ນັບຈາກເວລານີ້ຂອງມື້ວານ ລູກທ່ານໄດ້ກິນສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງຂອງສິ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້ບໍ່?		
ກ) ວິຕາມິນ ຫຼື ແຮ່ເສີມ ຫຼື ຢາ (ຖ້າຕ້ອງການ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ) ນ້ຳທັມມະດາ ຫຼື ນ້ຳຫວານ / ນ້ຳມີຣິດຊາດ ຫຼື ນ້ຳໝາກໄມ້ ຫຼື ຊາ / ສານແຊ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ງ) ນົມຜົງສຳລັບເດັກ ຫຼື ນົມຢ່າງອື່ນໆ (ຕົວຢ່າງ ນົມງົວ ນົມໝາກຖົ່ວ, ນົມລະເຫີຍ, ນົມຊຸ່ນ ຯລຯ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຈ) ອາຫານແຂງ ຫຼື ອາຫານຂ້ອນຂ້າງແຂງ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ຄຳແນະນຳໃນປັດຈຸບັນແມ່ນ ໃຫ້ແອນອຍ ກິນແຕ່ນົມແມ່ຈົນມີ ອາຍຸ 6 ເດືອນ (ອາດຈະໄດ້ຮັບວິຖານິນ ທາດແຮ່ເພີ້ມ ຫຼື ຢາ) ແລະ ສືບຕໍ່ການ ລຽງດ້ວຍນົມແມ່ໃນຂະນະທີ່ໄດ້ຮັບອາຫານເສີມອັນເໝາະສົມ) ຈົນກວ່າຈະມີອາຍຸ 12 ເດືອນ ຫຼື ກວ່ານັ້ນ. NHMRC ຄຳແນະນຳການປອນອາຫານເດັກສຳລັບພະນັກງານອະນາມັຍ 2003. (NHMRC Infant Feeding Guidelines for Health Workers, 2003).

ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການ ໂອ້ລົມກັບພະຍາບານ ຫຼື ນາຍໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບວ່າທ່ານມີຄວາມຮູ້ ສຶກຢ່າງໃດທັງທາງດ້ານຈິດໃຈແລະຮ່າງກາຍ ແລະ ທ່ານອາດຈະມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບວ່າຈະດູ ແລລູກທ່ານໃຫ້ດີທີ່ສຸດໄດ້ຢ່າງໃດ.

ບັນທຶກຂອງພໍ່ແມ່

---



---



---



---

## ຂ້ອຍອາຍຸ 6 ເດືອນ

### ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຂ້ອຍອາດຈະເຮັດ

- ຍືນຈັງກ້າໄດ້ໃນເວລາທີ່ຖືກຈັບໃຫ້ຍືນ
- ເອົາຂອງມາໃສ່ປາກ
- ເລີ່ມເອົາຂອງຈາກມືນຶ່ງຜ່ານໄປຫາອີກມືນຶ່ງ
- ເວົ້າບໍ່ເປັນຖ້ອຍຄຳຂັ້ນຕໍ່ເກົ່າ ຍົກຕົວຢ່າງ ກາ-ກາ-ກາ-, ມາ-ມາ-ມາ
- ສະແດງຄວາມຢາກຮູ້ຢາກເຫັນກ່ຽວກັບສິ່ງຂອງ ແລະ ພະຍາຍາມເອົາສິ່ງຂອງທີ່ຍື່ຍໍ່ເຖິງ

### ແນວຄິດບາງຢ່າງສຳລັບການໃຊ້ເວລາກັບຂ້ອຍ

- ເບິ່ງປຶ້ມຮູບກັບຂ້ອຍ
- ຮ້ອງເພງ ແລະ ເວົ້າລືມກັບຂ້ອຍ
- ຫຼິ້ນກັບຂ້ອຍໃນຂະນະທີ່ຂ້ອຍນອນຂວ້າຢູ່ພື້ນ

### ກະຣຸນາ ໂອ້ລົມກັບພະຍາບານອະນາມັຍເດັກແລະຄອບຄົວ ຫຼື ນາຍໝໍຂອງຂ້ອຍ ຖ້າຫາກຂ້ອຍ

- ບໍ່ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍເຄີຍເຮັດໄດ້
- ບໍ່ ສາມາດຍືນຈັງກ້າໄດ້
- ບໍ່ ຕອບຮັບຕໍ່ຊື່ຂ້ອຍ
- ບໍ່ ພະຍາຍາມຄວ້າຈັບເອົາຂອງຫຼິ້ນ
- ບໍ່ ເວົ້າແບບບໍ່ເປັນຖ້ອຍຄຳ ຫຼື ບໍ່ຫົວ

---

ຮັກ ເວົ້າ ຮ້ອງເພງ ອ່ານ ຫຼິ້ນ ເປັນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຄວາມຮູ້ ຂອງ ໂຄງການ ຄອບຄົວໃນລັດ NSW ທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມດ້ານການພັດທະນາຂອງສັງຄົມ ອາຣີມຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ບັນຍາຂອງລູກທ່ານ ແລະ ການຊ່ວຍລຽງຕູລູກທ່ານໂດຍຢ່າງໃດ: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## ການຢັ້ງຢາມຂອງ ອາຍຸ 6 ເດືອນ

ເລື່ອງສຳລັບການສົນທະນາອາດຮວມເຖິງ:

### ສຸຂພາບ ແລະ ຄວາມປອດພິຍ

- ການນອນ
- ການນອນທີ່ປອດພິຍ ແລະ ການປ້ອງກັນ ໂຮກນອນໂຫຼ່າຍໃນເດັກທາຣິກ(SIDS)
- ການຊ່ວຍລູກທ່ານໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ມີອະນາມັຍດີ
- ການຮັກສາແຂ້ວຂອງລູກທ່ານ
- ການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກ
- ຈະເອົາລູກຕາກແດດຢ່າງສລາດໄດ້ຢ່າງໃດ
- ຄວາມປອດພິຍ
- ການຈະເຣີນເຕີບໂຕ

### ການພັທນາ

- ບັນຫາທີ່ເກີດມາຈາກຄຳຖາມສຳລັບພໍ່ແມ່
- ການປະພຶດຂອງລູກທ່ານ
- ການເພັງຕິງຂອງລູກທ່ານ
- ການເວົ້າລົມກັບລູກທ່ານ - ການສື່ສານ ພາສາ ແລະ ການຫຼິ້ນ

### ຄອບຄົວ

- ຄວາມສຳພັນຂອງອ້າຍນ້ອງ ແລະ ການແຂ່ງດີແຂ່ງເດັ່ນ
- ກິຈກັມການຫຼິ້ນ
- ສຸຂພາບຈິດຂອງພໍ່ແມ່
- ການໄປຮ່ວມກຸ່ມຫຼິ້ນຂອງເດັກ
- ການສູບຢາ
- ການເປັນພໍ່ແມ່ທີ່ດີ ແລະ ການສ້າງຄວາມສຳພັນອັນໃກ້ຊິດກັບລູກທ່ານ

\*ການຕີລາຄາຂອງພໍ່ແມ່ກ່ຽວກັບສະຖານະພາບການພັທນາ

### ຍັງສູບຢາຢູ່ບໍ່?

ການສູບຢາຈະເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃຫ້ລູກທ່ານໃນ ໂຮກນອນໂຫຼ່າຍໃນເດັກທາຣິກ(SIDS).  
ໂທຣະສັບຫາ Quitline 13 QUIT (13 7848) ຫຼື ເປີດເຂົ້າເບິ່ງ [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

# ບັນທຶກສຸຂພາບສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ

## ຄໍາຖາມສໍາລັບພໍ່ແມ່

ຈົ່ງຕອບຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ກ່ອນທ່ານໄປພົບພະຍາບານ ຫຼື ນາຍໝໍຂອງທ່ານສໍາລັບການກວດສຸຂພາບຂອງ ອາຍຸ 6 ເດືອນ.

	ແມ່ນ	ບໍ່ແມ່ນ
ທ່ານໄດ້ຕອບຄໍາຖາມກ່ຽວກັບປັດຈັຍຂອງຄວາມສູງຕໍ່ສຸຂພາບທີ່ຢູ່ໜ້າ 3.2 ແລ້ວບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານເປັນກັງວົນກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ມີໃຜຄົນອື່ນເປັນກັງວົນກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບສາຍຕາຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເປັນຕາແຫຼ່ວ ຫຼື ເປັນໂຮກຕາມິວຂ້າງນຶ່ງ (ຕາລໍ ຫຼື ອາການຕາມິວຂ້າງນຶ່ງ) ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເບິ່ງໜ້າທ່ານ ແລະ ຫຼຽວຕາມທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານໄດ້ສັງເກດເຫັນວ່າແກ່ນຕາດໍາຂ້າງນຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງຂ້າງຂອງລູກທ່ານເປັນສີຂາວບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານໄດ້ຖືກຄວັດຢາຈາກການສູບຢາຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ໃນຮົດບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານໄດ້ຖືກເອົາອນດ້ວຍທ່ານອນຫງາຍບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ການປ້ອນອາຫານ	ບໍ່ສາມາດຈື່ໄດ້	ແມ່ນ	ບໍ່ແມ່ນ
ໃນເວລາທີ່ລູກທ່ານອາຍຸ 4 ເດືອນ ນັ້ນ ພວກເຂົາໄດ້ກິນນົມແມ່ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ນັບຈາກເວລານີ້ຂອງມື້ວານ ລູກທ່ານໄດ້ກິນນົມຂອງແມ່ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ນັບຈາກເວລານີ້ຂອງມື້ວານ ລູກທ່ານໄດ້ກິນສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງຂອງສິ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ກ) ວິຕາມິນ ຫຼື ແຮ່ເສີມ ຫຼື ຢາ (ຖ້າຕ້ອງການ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຂ) ນໍ້າໜັມມະດາ ຫຼື ນໍ້າໜວນ / ນໍ້າມີຣິດຊາດ ຫຼື ນໍ້າໝາກໄມ້ ຫຼື ຊາ / ສານແຊ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ງ) ນົມຜົງສໍາລັບເດັກ ຫຼື ນົມຢ່າງອື່ນໆ (ຕົວຢ່າງ ນົມງົວ ນົມໝາກຖົ່ວ, ນົມລະເທີຍ, ນົມຊຸ້ນ ຯລຯ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ຈ) ອາຫານແຂງ ຫຼື ອາຫານຂ້ອນຂ້າງແຂງ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ຄໍາແນະນຳໃນປັດຈຸບັນແມ່ນ ໃຫ້ແອນອ້ຍ ກິນແຕ່ນົມແມ່ຈົນມີ ອາຍຸ 6 ເດືອນ (ອາດຈະໄດ້ຮັບວິຖານ ທາດແຮ່ເພີ່ມ ຫຼື ຢາ) ແລະ ສືບຕໍ່ການ ລຽງດ້ວຍນົມແມ່(ໃນຂະນະທີ່ໄດ້ຮັບອາຫານເສີມອັນ(ໝາຍສົມ) ຈົນກວ່າຈະມີອາຍຸ 12 ເດືອນ ຫຼື ກວ່ານັ້ນ. NHMRC ຄໍາແນະນຳການປອນອາຫານເດັກສໍາລັບພະນັກງານອະນາມັຍ 2003. (NHMRC Infant Feeding Guidelines for Health Workers, 2003).



# ບັນທຶກສຸຂພາບສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ

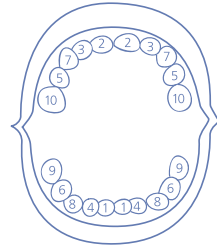
## ແຂ້ວຂອງລູກທ່ານ - ຮັກສາໃຫ້ມີສຸຂພາບດີ

ແຂ້ວທີ່ມີສຸຂພາບດີເປັນສິ່ງສຳຄັນສຳລັບການ ພັທນາຂອງສຸຂພາບທົ່ວໄປແລະພ້ອມທັງການປາກເວົ້າ. ບັນຫາແຂ້ວສ່ວນໃຫຍ່ສາມາດຖືກປ້ອງກັນໄດ້. ການລະບຸເດັກທີ່ມີຄວາມສູງຕໍ່ໂຮກແຂ້ວ ຕັ້ງແຕ່ຕົ້ນໆ ແລະ ການຄົ້ນພົບໂຮກແຕ່ຕົ້ນໆສາມາດປ້ອງກັນການແພ່ຂຍາຍຂອງການທຳລາຍແຂ້ວ ພ້ອມທັງຫຼີກເວັ້ນການຮັກສາແຂ້ວຢູ່ໃນໂຮງໝໍທີ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາສລົບທີ່ແພງ ຫຼາຍໄດ້.

ດ້ວຍການຕອບຄຳຖາມກ່ຽວກັບແຂ້ວຢູ່ໃນປື້ມນີ້ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃນການລະບຸໃຫ້ເຫັນບັນຫາທີ່ອາດມີ ແລະ ຊ່ວຍການຮຽນຮູ້ວ່າຈະຮັກສາແຂ້ວຂອງລູກທ່ານໃຫ້ຖືກຕ້ອງໄດ້ຢ່າງໃດ.

## ແຂ້ວຂອງເດັກຈະປົ່ງອອກມາໃນເວລາໃດ?

ລຳດັບການປົ່ງແບບທັມມະດາ	ຊື່ຂອງແຂ້ວ	ອາຍຸໃຫ້ຄຽງຂອງການປົ່ງອອກ
1,2,3,4	ແຂ້ວໜ້າ	6 – 12 ເດືອນ
5,6	ແຂ້ວກົກເຫຼັ້ມທຳອິດຂອງເດັກ	12 – 20+ ເດືອນ
7,8	ແຂ້ວໝາກແງ	18 – 24 ເດືອນ
9,10	ແຂ້ວກົກເຫຼັ້ມທີສອງຂອງເດັກ	24 – 30 ເດືອນ



ອາຍຸສະເລັຍທີ່ຢູ່ຂ້າງເທິງນີ້ແມ່ນການແນະນຳເທົ່ານັ້ນ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເປັນກັງວົນໃດໆຖ້າ ແຂ້ວຂອງລູກທ່ານປົ່ງອອກມາບໍ່ວ່າຈະກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງອາຍຸເຫຼົ່ານີ້.

## ແກ້ວນົມ ແລະ ໝາກແວ້

ນົມແມ່ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດສຳລັບລູກທ່ານ. ຖ້າລູກທ່ານບໍ່ໄດ້ກິນນົມແມ່:

- ຈິ່ງໃສ່ແຕ່ນົມແມ່, ນົມຜີງ ຫຼື ນ້ຳ ເທົ່ານັ້ນ ຢູ່ໃນແກ້ວນົມ
- ຈິ່ງອູ້ມລູກທ່ານສເມີໃນເວລາໃຫ້ກິນນົມ ແລະ ຈິ່ງເອົາແກ້ວນົມອອກໃນເວລາທີ່ລູກທ່ານກິນພໍແລ້ວ
- ການເອົາລູກນອນດູດແກ້ວນົມສາມາດ ກໍ່ໃຫ້ເກີດແຂ້ວແມງໄດ້
- ນ້ຳເຜັງ, ນ້ຳມັນກລີເຊີຣິນ, ນົມຊຸ້ນ ຫຼື ອາຫານຫຼືນ້ຳຫວານໜຽວອື່ນໆທີ່ຢູ່ໃນໝາກແວ້ຂອງລູກທ່ານສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດແຂ້ວແມງໄດ້
- ນັບຈາກອາຍຸ 6 ເດືອນໄປ ເດັກສ່ວນຫຼາຍສາມາດຮຽນໃຊ້ຈອກໄດ້ດ້ວຍການເຝິກຕອນ ອາຍຸປະມານ 12 ເດືອນເພື່ອປ່ຽນຈາກຈອກເປັນແກ້ວນົມ.

# ບັນທຶກສຸຂພາບສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ

## ການປິ່ງແຂ້ວ

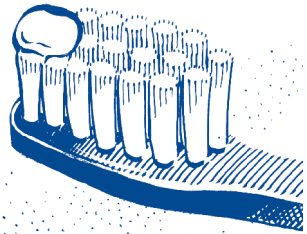
- ຖ້າລູກທ່ານຮູ້ສຶກອິດອັດບໍ່ສະບາຍໃນເວລາແຂ້ວອອກ ຈົ່ງເອົາບັງຢາງສຳລັບກັດ ຫຼື ຜ້າເຢັນໃຫ້ອົມ.
- ຖ້າທາກວ່າມີອາການອື່ນໆ ຈົ່ງປຶກສາຫາລືກັບນາຍໝໍ ຫຼື ພະຍາບານສຸຂພາບເດັກແລະຄອຍຄົວ.

## ອາຫານ ແລະ ນ້ຳ

- ຈົ່ງໃຫ້ອາຫານທີ່ມີອະນາມັຍສຳລັບຄາບອາຫານ ແລະ ອາຫານວ່າງນັບຈາກອາຍຸປະມານ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ
- ຢ່າໃຫ້ອາຫານເດັກມີຮິດຫວານ
- ນ້ຳກັອກ (ຕົ້ມໃຫ້ຟືດແລ້ວປະໃຫ້ເຢັນ ດື່ມນ້ຳແບບນີ້ຈົນອາຍຸເຖິງ12ເດືອນ) ເປັນນ້ຳດື່ມທີ່ດີທີ່ສຸດໃນລະຫວ່າງອາຫານ ແລະ ກ່ອນເຂົ້ານອນ
- ເຂົ້າໝີ່, ຂອງກິນຫຼິ້ນທີ່ມີຮິດຫວານ, ນ້ຳທີ່ມີແກັສຫວານ ຈົ່ງເກັບໄວ້ໃຫ້ໃນເວລາໂອກາດພິເສດເທົ່ານັ້ນ

## ຂໍ້ແນະນຳໃນການຫຼຸດແຂ້ວ

- ຈົ່ງຮັກສາແຂ້ວເທືອກຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດແລະມີສຸຂພາບດີ. ເຊື່ອໂຮກຈາກປາກຂອງທ່ານສາມາດຜ່ານໄປຫາປາກລູກທ່ານ ໄດ້ຕາມທາງໝາກແວ່ ແກ້ວນົມ ແລະ ບ່ວງ
- ໃນທັນທີທີ່ແຂ້ວເຫຼັ້ມທຳອິດຂອງລູກທ່ານປະກົດອອກມາ ຈົ່ງທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍການໃຊ້ຟອຍຄູແຂ້ວຂະນາດຂອງເດັກແລະອ່ອນ ແຕ່ວ່າປາສຈາກຢາຄູແຂ້ວ
- ຈາກອາຍຸ 18ເດືອນຂຶ້ນໄປ ຈົ່ງທຳຄວາມສະອາດແຂ້ວລູກທ່ານວັນລະສອງຄັ້ງດ້ວຍຢາຄູແຂ້ວທີ່ມີຟລູອໍໂຣດັດຳຂະນາດເທົ່າເມັດໝາກຖົ່ວ. ຈົ່ງໃຊ້ຟອຍຄູແຂ້ວຂະນາດຂອງເດັກແລະອ່ອນດີ; ເດັກຄວນຖິ້ມອອກແຕ່ຢ່າກິນ ແລະ ຢ່າບວນປາກ.
- ຢາຄູແຂ້ວສາມາດຖືກແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ແຕ່ຕົ້ນໆຂຶ້ນຢູ່ກັບການແນະນຳຂອງຜູ້ຊ່ວງຊານ ດ້ານສຸຂພາບເດັກທີ່ໄດ້ຜ່ານການເຝິກທັດດ້ານສຸຂພາບຊ່ອງປາກ ຫຼື ຜູ້ຊ່ວງຊານ ດ້ານ ສຸຂພາບຊ່ອງປາກ.
- ຜູ້ໃຫຍ່ຄວນເປັນຜູ້ເອົາຢາຄູແຂ້ວໃຫ້ເດັກທີ່ມີອາຍຸຕຳກວ່າ 6ປີ ແລະ ເກັບມ້ຽນໄວ້ໃຫ້ໂກຈາກການຍື່ເອົາຂອງເດັກ
- ຈາກອາຍຸປະມານ 3ປີຂຶ້ນໄປ ເດັກສາມາດຫຼຸດແຂ້ວໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງແດ່ແລ້ວ ແຕ່ວ່າ ພວກເຂົາກໍຍັງຕ້ອງການໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ຊ່ວຍພວກເຂົາຄູແຂ້ວຈົນພວກເຂົາຈະມີອາຍຸປະມານ 7 ຫາ 8 ປີ
- ຈົ່ງເບິ່ງສັນຍານເບື້ອງຕົ້ນຂອງແຂ້ວແມງທີ່ມີຈຸດສີຂາວຫຼືສີນ້ຳຕານທີ່ບໍ່ສາມາດຫຼຸດອອກໄດ້. ຈົ່ງຂໍຄຳແນະນຳຈາກຜູ້ຊ່ວງຊານໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ໄວໄດ້.
- ຈົ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າລູກໄດ້ມີການປະເມີນເລື່ອງຄວາມສ່ຽງຂອງສຸຂພາບຊ່ອງປາກທີ່ເຮັດໂດຍ ຜູ້ຊ່ວງຊານດ້ານສຸຂພາບເດັກທີ່ໄດ້ຜ່ານການເຝິກທັດດ້ານສຸຂພາບຊ່ອງປາກ ຫຼື ຜູ້ຊ່ວງຊານ ດ້ານ ສຸຂພາບຊ່ອງປາກຕອນວັນເກີດປີທີໜຶ່ງຂອງພວກເຂົາ.



## ຂ້ອຍມີອາຍຸ 12 ເດືອນ

### ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຂ້ອຍອາດຈະເຮັດ

- ເວົ້າຄຳນຶ່ງ ຫຼື ສອງຄຳທີ່ຊັດແຈ້ງ
- ໂບກນົມ, ຊີ້ນີ
- ຍືດຕົວຍືນຂຶ້ນໃນຂະນະທີ່ຈັບໂຕະຕັ້ງໄວ້ຢູ່

### ແນວຄິດບາງຢ່າງສຳລັບການໃຊ້ເວລາກັບຂ້ອຍ

- ຫຼິ້ນດິນຕຣີ ຮ້ອງເພງ ແລະ ພ້ອມ
- ອ່ານປຶ້ມໃຫ້ຂ້ອຍຟັງ
- ອອກໄປຫຼິ້ນຢູ່ພາຣ໌ກ ຫ້ອງສມຸດ ຫຼື ກຸ່ມຫຼິ້ນຂອງເດັກ

### ກະຣຸນາໂອ້ລົມກັບພະຍາບູນອະນາມັຍເດັກແລະ ຄອບຄົວ ຫຼື ນາຍໝໍຂອງຂ້ອຍ ຖ້າຫາກຂ້ອຍ

- ບໍ່ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍເຄີຍເຮັດ
- ບໍ່ ມີຄວາມສົນໃຈໃນສຽງດັງ ຫຼື ສຽງເວົ້າ
- ບໍ່ ເວົ້າແບບເດັກເວົ້າບໍ່ເປັນຖ້ອຍຄຳ
- ບໍ່ ບອກໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ວ່າຂ້ອຍຕ້ອງການຫຍັງ
- ບໍ່ ປະກົດວ່າເຂົ້າໃຈເຈົ້າ
- ບໍ່ ມີຄວາມສຸກໃນເວລາສົບຕາເຈົ້າ ຫຼື ຖືກເຈົ້າອູ້ມ
- ບໍ່ ຄານ ຫຼື ຍືນຂຶ້ນເວລາຖືກຈັບຢູ່

---

ຮັກ ເວົ້າ ຮ້ອງເພງ ອ່ານ ຫຼິ້ນ ເປັນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຄວາມຮູ້ ຂອງ ໂຄງການ ຄອບຄົວໃນລັດ NSW ທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມດ້ານ  
ການພັດທະນາຂອງສັງຄົມ ອາຣິມຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ປັນຍາຂອງລູກທ່ານ ແລະ ການຊ່ວຍລຽງຕູລູກທ່ານໂດຍຢ່າງໃດ:  
[www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## ການຢັ້ງຢາມຂອງອາຍຸ 12 ເດືອນ

ເລື່ອງສໍາລັບການສົນທະນາອາດຮວມເຖິງ:

### ສຸຂພາບ ແລະ ຄວາມປອດພ້ຍ

- ການກິນອາຫານທີ່ມີອະນາມັຍດີ
- ຈະຮັກສາແຂ້ວລູກທ່ານຢ່າງໃດ
- ການນອນ
- ການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກ
- ຄວາມປອດພ້ຍ
- ຈະເອົາລູກຕາກແດດຢ່າງສລາດໄດ້ຢ່າງໃດ
- ການຈະເຣີນເຕີບໂຕ

### ການພັທນາ

- ບັນຫາທີ່ເກີດມາຈາກຄໍາຖາມ PEDS\* ສໍາລັບພໍ່ແມ່
- ການປະພຶດຂອງລູກທ່ານ
- ການເທິງຕີງຂອງລູກທ່ານ
- ການຊ່ວຍລູກທ່ານໃຫ້ສື່ສານ ແລະ ສໍາພັນກັບ ຄົນອື່ນ

### ຄອບຄົວ

- ຄວາມສໍາພັນຂອງອ້າຍນ້ອງ ແລະ ການແຂ່ງດີແຂ່ງເດັ່ນ
- ການເປັນພໍ່ແມ່ທີ່ດີ ແລະ ການສ້າງຄວາມສໍາພັນອັນໃກ້ຊິດກັບລູກທ່ານ
- ສຸຂພາບຈິດຂອງພໍ່ແມ່
- ການສູບຢາ
- ການໄປຮ່ວມກຸ່ມຫຼິ້ນຂອງເດັກ ຫຼື ສູນລ້ຽງເດັກ

\*ການຕີລາຄາຂອງພໍ່ແມ່ກ່ຽວກັບສະຖານະພາບການພັທນາ

### ຍັງສູບຢາຢູ່ບໍ່?

ການສູບຢາຈະເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃຫ້ລູກທ່ານໃນ ໂຮກນອນໄຫຼຕາຍໃນເດັກທາຣິກ(SIDS).

ໂທຣະສັບຫາ Quitline 13 QUIT (13 7848) ຫຼື ເປີດເຂົ້າເບິ່ງ [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## ຄໍາຖາມສໍາລັບພໍ່ແມ່

ຈົ່ງຕອບຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ກ່ອນທ່ານໄປພົບພະຍາບານ ຫຼື  
ນາຍໝໍຂອງທ່ານສໍາລັບການກວດສຸຂພາບຂອງ ອາຍຸ 12 ເດືອນ.

	ແມ່ນ	ບໍ່ແມ່ນ
ທ່ານໄດ້ຕອບຄໍາຖາມກ່ຽວກັບປັດຈັຍຂອງຄວາມສູງຕໍ່ສຸຂພາບທີ່ຢູ່ໜ້າ 3.2 ແລ້ວບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ມີໃຜຄົນອື່ນເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບສາຍຕາຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເປັນຕາເຫຼວ ຫຼື ຕາມົວຂ້າງນຶ່ງ (ຕາລໍ ຫຼື ມີອາການຕາມົວຂ້າງນຶ່ງ) ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານມີບັນຫາໃນການເບິ່ງເຫັນສິ່ງຂອງນ້ອຍໆ ຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານຈີ່ສິ່ງຂອງ ແລະ ຜູ້ຄົນທີ່ລັງເຄີຍໄດ້ໃນລະຍະໄກຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານໄດ້ຖືກຄວັນຢາຈາກການສູບຢາຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ໃນຮີດບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານມີແຂ້ວຈັກເຫຼັ້ມແລ້ວຫຼືຍັງບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານມີບັນຫາໃນການປິ່ງແຂ້ວ ຫຼືມີບັນຫາກ່ຽວກັບແຂ້ວ ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເຄີຍໃຊ້ແກ້ວນົມເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລາວນອນບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານຍ່າງວົນວຽນໄປມາພ້ອມທັງມີແກ້ວນົມ ຫຼື ຈອກສໍາລັບປ້ອນໃນລະຫວ່າງຍາມອາຫານ ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານຖືແຂ້ວລູກທ່ານວັນລະສອງຄັ້ງບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ການປ້ອນອາຫານ

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ນັບຈາກເວລານີ້ຂອງມື້ວານ ລູກທ່ານໄດ້ກິນນົມຂອງແມ່ບໍ່? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ນັບຈາກເວລານີ້ຂອງມື້ວານ ລູກທ່ານໄດ້ຮັບອາຫານແຂງບໍ່?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ຄໍາແນະນຳໃນປັດຈຸບັນແມ່ນ ໃຫ້ແນ່ນອນ ກິນແຕ່ນົມແມ່ຈົນມີ ອາຍຸ 6 ເດືອນ (ອາດຈະໄດ້ຮັບວິຖານິນ ທາດແຮ່ເພີ່ມ ຫຼື ຢາ) ແລະ ສືບຕໍ່ການ ລຽງດ້ວຍນົມແມ່ໃນຂະນະທີ່ໄດ້ຮັບອາຫານເສີມອັນ(ເໝາະສົມ) ຈົນກວ່າຈະມີອາຍຸ 12 ເດືອນ ຫຼື ກວ່ານັ້ນ. NHMRC ຄໍາແນະນຳການປ້ອນອາຫານເດັກສໍາລັບພະນັກງານອະນາມັຍ 2003. (NHMRC Infant Feeding Guidelines for Health Workers, 2003).

## ຂ້ອຍມີອາຍຸ 18 ເດືອນ ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຂ້ອຍອາດຈະເຮັດ

- ໃຊ້ 5 – 10 ຄຳທີ່ມີຄວາມໝາຍ
- ເຂົ້າໃຈຄຳໃໝ່ໃນແຕ່ລະອາທິດ
- ຊື່ໃສ່ພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ ຫຼື ຂອງຫຼິ້ນໃນ ເວລາຖືກຖາມ
- ອາດຈະມີອາຣົມໂມໂຫຮຮ້າຍ
- ກິນອາຫານເອົາເອງ
- ຍ່າງດ້ວຍໂຕເອງ
- ອາດຈະເກາະຕິດຜູ້ດູແລເວລາຢູ່ໃນສະພາບການໃໝ່

## ແນວຄິດບາງຢ່າງສຳລັບການໃຊ້ເວລາກັບຂ້ອຍ

- ສຳຫຼວດເບິ່ງສິ່ງອ້ອມໆຂ້າງຂ້ອຍ ທັງຢູ່ທາງນອກ ແລະ ທາງໃນເຮືອນ
- ອ່ານປຶ້ມໃຫ້ຂ້ອຍຟັງ
- ອອກໄປຫຼິ້ນຢູ່ພາຣ໌ກ ສນາມເດັກຫຼິ້ນ ຫຼື ຫ້ອງສມຸດ
- ຮ້ອງເພງງ່າຍໆ ແລະ ບອກໃຫ້ຂ້ອຍເວົ້າຫຼຳ ຄຳທີ່ເຈົ້າເວົ້າ

## ກະຣຸນາໂອ້ລົມກັບພະຍາບູນອະນາມັຍເດັກແລະ ຄອບຄົວ ຫຼື ນາຍໝໍຂອງຂ້ອຍ ຖາຫາກຂ້ອຍ

- ບໍ່ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍເຄີຍເຮັດ
- ບໍ່ ເຂົ້າໃຈຄຳເວົ້າຫຼາຍຄຳ
- ບໍ່ ໃຊ້ຄຳເວົ້າ 5-10 ຄຳທີ່ມີຄວາມໝາຍ
- ບໍ່ ພະຍາຍາມສື່ສານກັບເຈົ້າ
- ບໍ່ ມີຄວາມສຸກໃນເວລາສົບຕາເຈົ້າ
- ບໍ່ ມາຫາເຈົ້າເພື່ອໃຫ້ຮູ້ມື ຫຼື ບອບໃຈ
- ບໍ່ ສະແດງສັນຍານໃດໆໃນການເຮັດຄືຫຼິ້ນ
- ບໍ່ ຊື່ມື ຫຼື ໂບກມື
- ບໍ່ ຍ່າງ

ຮັກ ເວົ້າ ຮ້ອງເພງ ອ່ານ ຫຼິ້ນ ເປັນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຄວາມຮູ້ ຂອງ ໂຄງການ ຄອບຄົວໃນລັດ NSW ທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມດ້ານ  
ການພັດທະນາຂອງສັງຄົມ ອາຣົມຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ບັນຍາຂອງລູກທານ ແລະ ການຊ່ວຍລຽງດູລູກທານໂດຍຢ່າງໃດ:  
[www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

## ການຢັ້ງຢາມຂອງອາຍຸ 18 ເດືອນ

### ເລື່ອງສໍາລັບການສົນທະນາອາດຮວມເຖິງ:

#### ສຸຂພາບ ແລະ ຄວາມປອດພິຍ

- ການກິນອາຫານທີ່ມີອະນາມັຍດີ
- ການນອນ
- ການດູແລຮັກສາແຂ້ວຂອງລູກທ່ານ
- ຈະເອົາລູກຕາກແດດຢ່າງສລາດໄດ້ຢ່າງໃດ
- ການຈະເຮີນເຕີບໂຕ

#### ການພັທນາ

- ບັນຫາທີ່ເກີດມາຈາກຄຳຖາມ PEDS\* ສໍາລັບພໍ່ແມ່
- ການປະພຶດຂອງລູກທ່ານ
- ການເພັ່ງຕິງຂອງລູກທ່ານ
- ການເລີ່ມຮຽນໄປຖ່າຍ
- ການຊ່ວຍລູກທ່ານໃຫ້ສື່ສານ ແລະ ສຳພັນກັບ ຄົນອື່ນ

#### ຄອບຄົວ

- ບັນຫາເລື່ອງອ້າຍນ້ອງ
- ການເປັນພໍ່ແມ່ທີ່ດີ ແລະ ການຊ່ວຍລູກທ່ານໃນການຄວບຄຸມຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມປະພຶດ
- ການໄປຮ່ວມກຸ່ມຫຼິ້ນຂອງເດັກ ຫຼື ສູນລ້ຽງເດັກ
- ການສູບຢາ

\*ການຕີລາຄາຂອງພໍ່ແມ່ກ່ຽວກັບສະຖານະພາບການພັທນາ

### ຍັງສູບຢາຢູ່ບໍ່?

ການສູບຢາຈະເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃຫ້ລູກທ່ານໃນ ໂຮກນອນໄຫຼຕາຍໃນເດັກທາຣິກ(SIDS).

ໂທຣະສັບຫາ Quitline **13 QUIT** (13 7848) ຫຼື ເປີດເຂົ້າເບິ່ງ [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## ຄໍາຖາມສໍາລັບພໍ່ແມ່

ຈົ່ງຕອບຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ກ່ອນທ່ານໄປພົບພະຍາບານ ຫຼື ນາຍພໍ່ຂອງທ່ານສໍາລັບການກວດສຸຂພາບຂອງ ອາຍຸ 18 ເດືອນ.

	ແມ່ນ	ບໍ່ແມ່ນ
ທ່ານໄດ້ຕອບຄໍາຖາມກ່ຽວກັບປັດຈັຍຂອງຄວາມສູງຕໍ່ສຸຂພາບທີ່ຢູ່ໜ້າ 3.2 ແລ້ວບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ມີໃຜຄົນອື່ນເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບສາຍຕາຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເປັນຕາເຫຼ່ວ ຫຼື ຕາມົວຂ້າງນຶ່ງ (ຕາລໍ ຫຼື ມີອາການຕາມົວຂ້າງນຶ່ງ) ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານມີບັນຫາໃນການເບິ່ງເຫັນສິ່ງຂອງນ້ອຍໆ ຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານຈີ່ສິ່ງຂອງ ແລະ ຜູ້ຄົນທີ່ລັງເຄີຍໄດ້ໃນລະຍະໄກຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານໄດ້ຖືກຄວັນຢາຈາກການສູບຢາຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ໃນຮົດບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ການປ້ອນອາຫານ</b>		
ນັບຈາກເວລານີ້ຂອງມື້ວານ ລູກທ່ານໄດ້ກິນນົມຂອງແມ່ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## ຂ້ອຍມີອາຍຸ 2 ປີ

### ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຂ້ອຍອາດຈະເຮັດ

- ໃຊ້ຄຳເວົ້າທີ່ມີຄວາມໝາຍຢ່າງໜ້ອຍ 20ຄຳ (ຕາມປົກກະຕິ50+) ເອົາສອງຄຳມາໃສ່ກັນ
- ຟັງເລື່ອງນິທານແລະເພງງ່າຍໆ
- ປຸງອາຣົມຂອງຂ້ອຍໄວ ເຊັ່ນ ປຸງນາກງຽບສງົບໄປເປັນບໍ່ພໍໃຈ
- ລອກລຽນແບບເຈົ້າ ຕົວຢ່າງ ກວາດພື້ນ
- ແຕ່ງຕົວ
- ປີນປ່າຍ

### ແນວຄິດບາງຢ່າງສຳລັບການໃຊ້ເວລາກັບຂ້ອຍ

- ເວົ້າ ຫຼິ້ນ ແລະ ຮ້ອງເພງກັບຂ້ອຍ
- ແຕ້ມຮູບ ທາສີ ແລະ ໃຊ້ດິນໜຽວສຳລັບຫຼິ້ນ
- ອ່ານ ແລະ ເລົ່ານິທານໃຫ້ຂ້ອຍຟັງ
- ອອກໄປຫຼິ້ນຢູ່ພາຣ໌ກ ຫ້ອງສມຸດ ຫຼື ກຸ່ມຫຼິ້ນຂອງເດັກ

### ກະຣຸນາໂອ້ລົມກັບພະຍາບານອະນາມັຍເດັກແລະຄອບຄົວ ຫຼື ນາຍໝໍຂອງຂ້ອຍ ຖ້າຫາກຂ້ອຍ

- ບໍ່ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍເຄີຍເຮັດ
- ບໍ່ ມາຫາເຈົ້າເພື່ອຄວາມຮັກ ຫຼື ການປອບໃຈ
- ບໍ່ ເຂົ້າໃຈຫຼາຍຄຳເວົ້າ
- ບໍ່ ເອົາຄຳເວົ້າສອງຄຳໃສ່ກັນ ເຊັ່ນ ກິນນົມ
- ບໍ່ ມ່ວນໃນການເຮັດຄືຫຼິ້ນ
- ບໍ່ ແລ່ນ

ຮັກ ເວົ້າ ຮ້ອງເພງ ອ່ານ ຫຼິ້ນ ເປັນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຄວາມຮູ້ ຂອງ ໂຄງການ ຄອບຄົວໃນລັດ NSW ທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມດ້ານການພັບທານຂອງສັງຄົມ ອາຣົມຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ປັນຍາຂອງລູກທານ ແລະ ການຊ່ວຍລຽງດູລູກທານໂດຍຢ່າງໃດ: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

## ການຢັ້ງຢາມຂອງອາຍຸ 2 ປີ

- ເລື່ອງສໍາລັບການສົນທະນາອາດຮວມເຖິງ:

### ສຸຂພາບ ແລະ ຄວາມປອດໄພ

- ການກິນອາຫານທີ່ມີອະນາມັຍດີສໍາລັບຄອບຄົວ
- ການດູແລຮັກສາແຂ້ວຂອງລູກທ່ານ
- ຈະເອົາລູກຕາກແດດຢ່າງສລາດໄດ້ຢ່າງໃດ
- ການນອນ
- ການຈະເຣີນເຕີບໂຕ

### ການພັທນາ

- ບັນຫາທີ່ເກີດມາຈາກຄໍາຖາມ PEDS\* ສໍາລັບພໍ່ແມ່
- ການເທັງຕິງຂອງລູກທ່ານປ່ຽນແປງ
- ການປະພຶດຂອງລູກທ່ານ
- ການເລີ່ມຮຽນໄປຖ່າຍ
- ການຊ່ວຍລູກທ່ານໃຫ້ສື່ສານ ແລະ ສໍາພັນທີ່ດີກັບ ຄົນອື່ນ
- ການອ່ານໜັງສືນິທານ ໃຫ້ພັງສມໍ່າສເມີເພື່ອສ້າງທັກສະດ້ານການຮູ້ໜັງສື.

### ຄອບຄົວ

- ຄວາມສໍາພັນຂອງອ້າຍນ້ອງ
- ການເປັນພໍ່ແມ່ທີ່ດີ ແລະ ການຊ່ວຍລູກທ່ານຄວບຄຸມຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມປະພຶດ
- ການໄປສູນລ້ຽງເດັກ ຫຼືກຸ່ມຫຼິ້ນຂອງເດັກ
- ການສູບຢາ

\*ການຕີລາຄາຂອງພໍ່ແມ່ກ່ຽວກັບສະຖານະພາບການພັທນາ

## ຍັງສູບຢາຢູ່ບໍ່?

ການສູບຢາຈະເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃຫ້ລູກທ່ານໃນ ໂຮກນອນໄຫຼຕາຍໃນເດັກທາຣິກ(SIDS).

ໂທຣະສັບຫາ Quitline 13 QUIT (13 7848) ຫຼື ເປີດເຂົ້າເບິ່ງ [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## ຄໍາຖາມສໍາລັບພໍ່ແມ່

ຈຶ່ງຕອບຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ກ່ອນທ່ານໄປພົບພະຍາບານ ຫຼື ນາຍພີ່ຂອງທ່ານສໍາລັບການກວດສຸຂພາບຂອງ ອາຍຸ 2 ປີ

	ແມ່ນ	ບໍ່ແມ່ນ
ທ່ານໄດ້ຕອບຄໍາຖາມກ່ຽວກັບປັດຈັຍຂອງຄວາມສູງຕໍ່ສຸຂພາບທີ່ຢູ່ໜ້າ 3.2 ແລ້ວບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ມີໃຜຄົນອື່ນເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບສາຍຕາຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເປັນຕາເຫຼ່ວ ຫຼື ຕາມິວຂ້າງນຶ່ງ (ຕາລໍ ຫຼື ມີອາການຕາມິວຂ້າງນຶ່ງ) ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານມີບັນຫາໃນການເບິ່ງເຫັນສິ່ງຂອງນ້ອຍໆ ຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານຈີ່ສິ່ງຂອງ ແລະ ຜູ້ຄົນທີ່ລື່ງເຄີຍໄດ້ໃນລະຍະໄກຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານໄດ້ຖືກຄວັນຢາຈາກການສູບຢາຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ໃນຣີດບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ການປ້ອນອາຫານ</b>		
ນັບຈາກເວລານີ້ຂອງມື້ວານ ລູກທ່ານໄດ້ກິນນົມຂອງແມ່ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ຂ້ອຍມີອາຍຸ 3 ປີ

### ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຂ້ອຍອາດຈະເຮັດ

- ການເວົ້າປໂຍກງ່າຍໆ
- ເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ເຈົ້າເວົ້າເປັນສ່ວນໃຫຍ່
- ຖາມຫຼາຍຄຳຖາມ
- ແຕ້ມຮູບ
- ແລ່ນ ແລະ ປີນຄັນໂດ

### ແນວຄິດບາງຢ່າງສຳລັບການໃຊ້ເວລາກັບຂ້ອຍ

- ອະນຸຍາດໃຫ້ຂ້ອຍທົດລອງສິ່ງຕ່າງໆດ້ວຍໂຕຂ້ອຍເອງ
- ເຮັດເກມຂຶ້ນມາ
- ອ່ານໜັງສື ແລະ ເວົ້າມິທານໃຫ້ຂ້ອຍຟັງ
- ອະນຸຍາດໃຫ້ຂ້ອຍປີນປ່າຍ ແລະ ຂີ່ຮີດຖີບແບບສາມລໍ້

### ກະຣຸນາໂອ້ລົມກັບພະຍາບູນອະນາມັຍເດັກແລະ ຄອບຄົວ ຫຼື ນາຍໝໍຂອງຂ້ອຍ ຖາຫາກຂ້ອຍ

- ບໍ່ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍເຄີຍເຮັດ
- ບໍ່ ເວົ້າຊັດແຈ້ງພໍທີ່ຈະໃຫ້ຄົນອື່ນເຂົ້າໃຈໄດ້
- ບໍ່ ໃຊ້ປໂຍກງ່າຍໆ
- ບໍ່ ເຂົ້າໃຈຄຳສັ່ງງ່າຍໆ
- ບໍ່ ຫຼິ້ນເກມທີ່ແຕ່ງຂຶ້ນ
- ບໍ່ ຫຼິ້ນກັບເດັກຄົນອື່ນໆ
- ບໍ່ ທຳການສົບຕາ

ຮັກ ເວົ້າ ຮ້ອງເພງ ອ່ານ ຫຼິ້ນ ເປັນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຄວາມຮູ້ ຂອງ ໂຄງການ ຄອບຄົວໃນລັດ NSW ທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມດ້ານ  
ການພັບພາຂອງສັງຄົມ ອາຣິມຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ປັນຍາຂອງລູກທານ ແລະ ການຊ່ວຍລົງໆດູລູກທານໂດຢ່າງໃດ:  
[www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

## ການຢັ້ງຢາມຂອງອາຍຸ 3ປີ

### ເລື່ອງສໍາລັບການສືບທະນາອາດຮວມເຖິງ:

#### ສຸຂພາບ ແລະ ຄວາມປອດພິຍ

- ການກິນອາຫານທີ່ມີອະນາມັຍດີສໍາລັບຄອບຄົວ
- ການສັກຢາກັນໂຣກ
- ການດູແລຮັກສາແຂ້ວຂອງລູກທ່ານ
- ຈະເອົາລູກຕາກແດດຢ່າງສລາດໄດ້ຢ່າງໃດ
- ການຈະເຣີນເຕີບໂຕ

#### ການພັທນາ

- ບັນຫາທີ່ເກີດມາຈາກຄໍາຖາມ PEDS\* ສໍາລັບພໍ່ແມ່
- ຈະຊ່ວຍອູ້ມູ ແລະ ຄວບຄຸມ ການພັທນາຄວາມປະພຶດທີ່ເປັນອິສຣະຂອງລູກທ່ານໄດ້ຢ່າງໃດ
- ການເລີ່ມຮຽນໄປຖ່າຍ
- ການຊ່ວຍລູກທ່ານໃຫ້ສື່ສານ ແລະ ສໍາພັນທີ່ດີກັບ ຄົນອື່ນ
- ການອ່ານໜັງສືນິທານ ໃຫ້ພັ້ງສ່ວນສຳເລັດເພື່ອສ້າງທັກສະດ້ານການຮູ້ໜັງສື.

#### ຄອບຄົວ

- ຄວາມສໍາພັນຂອງອ້າຍນ້ອງ
- ການເປັນພໍ່ແມ່ທີ່ດີ ແລະ ການຊ່ວຍລູກທ່ານຄວບຄຸມຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມປະພຶດ
- ການໄປສູນລ້ຽງເດັກ ຫຼື ໂຮງຮຽນອະນຸບານ
- ການສູບຢາ

\*ການຕີລາຄາຂອງພໍ່ແມ່ກ່ຽວກັບສະຖານະພາບການພັທນາ

### ຍັງສູບຢາຢູ່ບໍ່?

ການສູບຢາຈະເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃຫ້ລູກທ່ານໃນ ໂຮງອນໂຫຼດາຍໃນເດັກທາຣິກ(SIDS).  
ໂທຣະສັບຫາ Quitline 13 QUIT (13 7848) ຫຼື ເປີດເຂົ້າເບິ່ງ [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## ຄໍາຖາມສໍາລັບພໍ່ແມ່

ຈົ່ງຕອບຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ກ່ອນທ່ານໄປພົບພະຍາບານ ຫຼື  
ນາຍໝໍຂອງທ່ານສໍາລັບການກວດສຸຂພາບຂອງ ອາຍຸ 3ປີ

	ແມ່ນ	ບໍ່ແມ່ນ
ທ່ານໄດ້ຕອບຄໍາຖາມກ່ຽວກັບປັດຈັຍຂອງຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂພາບທີ່ຢູ່ໜ້າ 3.2 ແລ້ວບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ມີໃຜຄົນອື່ນເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບສາຍຕາຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເປັນຕາເຫຼ່ວ ຫຼື ຕາມົວຂ້າງນຶ່ງ (ຕາລໍ ຫຼື ມີອາການຕາມົວຂ້າງນຶ່ງ) ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານມີບັນຫາໃນການເບິ່ງເຫັນສິ່ງຂອງນ້ອຍໆ ຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານສະແດງຄວາມສົນໃຈໃນສິ່ງທີ່ຢູ່ໄກ ເຊັ່ນ ເຮືອບິນ ແລະ ນົກບິນ ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານໄດ້ຖືກຄວັດຍາຈາກການສູບຢາຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ໃນຮີດບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ຂ້ອຍມີອາຍຸ 4 ປີ

### ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຂ້ອຍອາດຈະເຮັດ

- ນັບສິ່ງຂອງສິບຢ່າງຫຼືຫຼາຍກວ່າ
- ເລືອກທີ່ຈະຫຼິ້ນກັບເດັກຄົນອື່ນໆແທນທີ່ຈະຫຼິ້ນແຕ່ຂ້ອຍຜູ້ດຽວ
- ເລີ່ມບອກເຖິງຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງອັນໃດເປັນຂອງແທ້ ແລະ ອັນໃດເປັນຂອງທີ່ເຮັດໃຫ້ເຊື່ອ
- ຢາກເຮັດຫຍັງເອົາເອງຫຼາຍຢ່າງຂຶ້ນ ຕົວຢ່າງ ເຊັ່ນ ນຸ່ງເຄື່ອງ
- ຄຸບຈັບໝາກບານທີ່ເຕັ້ນຂຶ້ນລົງເປັນສ່ວນຫຼາຍ

### ແນວຄິດບາງຢ່າງສໍາລັບການໃຊ້ເວລາກັບຂ້ອຍ

- ອ່ານໃຫ້ຂ້ອຍຟັງ ແລະ ໃຫ້ຂ້ອຍສະແດງອອກຄືໃນເລື່ອງທີ່ອ່ານ
- ຈັດສິ່ງຂອງໃຫ້ເປັນກຸ່ມ ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ຈັດໜ່ວຍກະດູມໃຫ້ເປັນກຸ່ມຂອງຮູບແລະສີ
- ຈັດຫາວັດຖຸແລະປ່ອນໃຫ້ຂ້ອຍສໍາລັບກິຈກັມການຝຶມີ ທາສີ ແລະ ແຕ້ມຮູບ
- ສອນໃຫ້ຂ້ອຍຂໍ້ຮິດຖືບທີ່ມີລັກສ້າງສໍາລັບຮຽນຂີ່
- ຈັດເວລາສໍາລັບກິຈກັມນອກເຮືອນຫຼາຍຢ່າງໃຫ້ ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ການເຕະ ໂຍນໝາກບານ ແລ່ນ

### ກະຮຸນາ ໂອ້ລົມກັບພະຍາບານອະນາມັຍເດັກແລະ ຄອບຄົວ ຫຼື ນາຍໝໍຂອງຂ້ອຍ ຖ້າຫາກຂ້ອຍ

- ບໍ່ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍເຄີຍເຮັດ
- ບໍ່ ເວົ້າຊັດແຈງພໍທີ່ຈະໃຫ້ຄົນອື່ນເຂົ້າໃຈໄດ້
- ບໍ່ ມີຄວາມສົນໃຈຕໍ່ເດັກຄົນອື່ນໆແລະສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນອ້ອມ ໂຕຂ້ອຍ
- ບໍ່ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເດັກອື່ນໆທີ່ມີອາຍຸຄືກັນເຮັດ ໃນນຶ່ງຢ່າງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ

ຮັກ ເວົ້າ ຮ້ອງເພງ ອ່ານ ຫຼື ເປັນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຄວາມຮູ້ ຂອງ ໂຄງການ ຄອບຄົວໃນລັດ NSW ທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມດ້ານ ການພັບທານຂອງສັງຄົມ ອາຣິມຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ປັນຍາຂອງລູກທານ ແລະ ການຊ່ວຍລຽງດູລູກທານໂດຍຢ່າງໃດ:  
[www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

## ການຢັ້ງຢາມຂອງອາຍຸ 4 ປີ

ເລື່ອງສຳລັບການສົນທະນາອາດຮວມເຖິງ:

### ສຸຂພາບ ແລະ ຄວາມປອດພ້ອມ

- ບັນຊີການກວດເດັກທີ່ມີສຸຂພາບດີ
- ການສັກຢາກັນໂຮກ
- ການກິນອາຫານທີ່ມີອະນາມັຍດີສຳລັບຄອບຄົວ
- ການດູແລຮັກສາແຂ້ວຂອງລູກທ່ານ
- ຈະເອົາລູກຕາກແດດຢ່າງສລາດໄດ້ຢ່າງໃດ
- ການນອນ
- ການຈະເຣີນເຕີບໂຕ
- ສຳລັບເດັກຊາຍ: ການກວດໄຂ່ຫຳ

### ການພັບທນາ

- ບັນຫາທີ່ເກີດມາຈາກຄຳຖາມ PEDS\* ສຳລັບພໍ່ແມ່
- ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມປະພຶດຂອງລູກທ່ານ
- ການໄປສູນລ້ຽງເດັກ ຫຼື ໂຮງຮຽນອະນຸບານ
- ການອ່ານໜັງສືນິທານໃຫ້ຟັງສຸມຳສເມີເພື່ອສ້າງທັກສະດ້ານການຮູ້ໜັງສື.

### ຄອບຄົວ

- ຄວາມສຳພັນຂອງອ້າຍນ້ອງ
- ໂຄງການ ການເປັນພໍ່ແມ່ທີ່ດີ ແລະ ພາກປະຕິບັດການເປັນພໍ່ແມ່
- ການສູບຢາ

\*ການຕີລາຄາຂອງພໍ່ແມ່ກ່ຽວກັບສະຖານະພາບການພັບທນາ

### ຍັງສູບຢາຢູ່ບໍ່?

ການສູບຢາຈະເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃຫ້ລູກທ່ານໃນ ໂຮງນອນໄຫຼ່ຕາຍໃນເດັກທາຣິກ(SIDS).  
ໂທຣະສັບຫາ Quitline **13 QUIT** (13 7848) ຫຼື ເປີດເຂົ້າເບິ່ງ [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)



## ການປະເມີນສຸຂພາບກ່ອນເຂົ້າໂຮງຮຽນ ຕອນອາຍຸ 4 ປີ

ກ່ອນລູກທ່ານຈະເລີ່ມເຂົ້າໂຮງຮຽນ, ຂໍແນະນຳວ່າທ່ານຄວນພາພວກເຂົາໄປພົບພະຍາບານສຸຂພາບເດັກແລະ ຄອບຄົວ ຫຼື ນາຍໝໍໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພື່ອກວດສຸຂພາບ.

ການປະເມີນສຸຂພາບອາດຮວມເຖິງ:

- ການກວດການໄດ້ຍິນສຽງ
- ການກວດສາຍຕາ - ການກວດສາຍຕາເດັກກ່ອນເຂົ້າໂຮງຮຽນທົ່ວຮັດ(Statewide Eyesight Preschooler Screening (StEPS))\*
- ການກວດຮ່າງກາຍ (ຄວາມສູງ ແລະ ນ້ຳໜັກ)
- ການປະເມີນສຸຂພາບຊ່ອງປາກ
- ຄຳຖາມກ່ຽວກັບການພັດທະນາ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ດີກິນດີຂອງລູກທ່ານ
- ການກວດສະພາບການ ການສັກຢາກັນໂຮກຂອງລູກທ່ານ
- ຈິ່ງເວົ້າລົມກັບພະຍາບານ ນາຍໝໍ ແລະ/ຫຼື ນາຍຄູ ກ່ຽວກັບການພັດທະນາ ການປະພຶດ ຫຼື ບັນຫາຄອບຄົວທີ່ອາດຈະກະທົບຄວາມສາມາດຂອງລູກທ່ານໃນການຮຽນຢູ່ໂຮງຮຽນ.

---

\*ການກວດສາຍຕາເດັກກ່ອນເຂົ້າໂຮງຮຽນທົ່ວຮັດ (StEPS) ເປັນຄວາມຄິດລິເລີ່ມຂອງກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ ຮັດ NSW ໃຫ້ບໍລິການການກວດສາຍຕາຟຣີແກ່ເດັກອາຍຸສີ່ປີຢູ່ທີ່ໂຮງຮຽນຕຸ້ມອະນຸບານ ແລະ ສູນລ້ຽງເດັກ ຫຼື ອີກທາງນຶ່ງ ແມ່ນຜ່ານທາງບໍລິການອະນາມັຍ ເດັກແລະຄອບຄົວໃນທ້ອງຖິ່ນອີກດ້ວຍ. ([www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp](http://www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp))

---



## ກ່ອນໂຮງຮຽນເລີ້ມ

ລູກທ່ານອາດຈະເລີ້ມເຂົ້າໂຮງຮຽນອະນຸບານ ຫຼື ໂຮງຮຽນຕຽມອະນຸບານໃນປີນີ້.

ມັນອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ຖ້າທ່ານ:

- ໃຫ້ຄວາມຮັກແລະການອູ້ມຊູໃຫ້ລູກທ່ານໃຫ້ຫຼາຍໆ. ມີຄວາມຕື່ນເຕັ້ນຍິນດີ ແລະ ມີຄວາມສົນໃຈຕໍ່ການເລີ້ມເຂົ້າໂຮງຮຽນ.
- ພາລູກທ່ານໄປ ໂຮງຮຽນອະນຸບານ ຫຼື ໂຮງຮຽນຕຽມອະນຸບານໃນມື້ແນະນຳໃຫ້ຂໍ້ມູນເພື່ອວ່າພວກເຂົາຈະໄດ້ມີຄວາມສົ່ງເຄີຍກັບໂຮງຮຽນ.
- ຈົ່ງອະທິບາຍກົດລະບຽບພື້ນຖານຂອງໂຮງຮຽນໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ ເຊັ່ນ ຍົກມືຂຶ້ນ ຂໍອະນຸຍາດກ່ອນໄປຫ້ອງນຳ ຟັງງຽບໆໃນເວລາຈຳເປັນ ແລະ ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ນາຍຄູບອກ.
- ຈົ່ງບອກໃຫ້ລູກທ່ານຮູ້ວ່າຫ້ອງນຳຢູ່ໃສ
- ຈົ່ງລອງໃສ່ຊຸດນັກຮຽນແລະເກີບກ່ອນມື້ທີ່ນຶ່ງຂອງໂຮງຮຽນເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງໃສ່ໄດ້ພໍດີ.
- ຈົ່ງໄປຍົມເບິ່ງໂຮງຮຽນໃນເວລາມີເດັກຄົນ ອື່ນໆຢູ່ບ່ອນນັ້ນເພື່ອລູກທ່ານຈະໄດ້ສົ່ງເຄີຍກັບສຽງອິນຢູ່ໃນສນາມຫຼິ້ນ ແລະ ຈຳນວນນັກຮຽນທີ່ອາຍຸໃຫຍ່.
- ຈົ່ງບອກໃຫ້ລູກທ່ານຮູ້ວ່າບ່ອນເບິ່ງແຍງເດັກ ຫຼັງເວລາໂຮງຮຽນຢູ່ໃສ, ຖ້າຫາກຕ້ອງການ.

---

ດັດແປງມາຈາກ ໜ່ວຍງານການລ້ຽງເດັກ (Raising Children Network): [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

---

## ຄໍາຖາມສໍາລັບພໍ່ແມ່

ຈົ່ງຕອບຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ກ່ອນທ່ານໄປພົບພະຍາບານ ຫຼື ນາຍພີ່ຂອງທ່ານສໍາລັບການກວດສຸຂພາບຂອງ ເດັກອາຍຸ 4 ປີ

	ແມ່ນ	ບໍ່ແມ່ນ
ທ່ານໄດ້ຕອບຄໍາຖາມກ່ຽວກັບປັດຈັຍຂອງຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂພາບທີ່ຢູ່ໜ້າ 3.2 ແລ້ວບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ມີໃຜຄົນອື່ນເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບການໄດ້ຍິນສຽງຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ທ່ານມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບສາຍຕາຂອງລູກທ່ານບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານເປັນຕາເຫຼວ ຫຼື ຕາມົວຂ້າງນຶ່ງ (ຕາລໍ ຫຼື ມີອາການຕາມົວຂ້າງນຶ່ງ) ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານມີບັນຫາໃນການເບິ່ງເຫັນສິ່ງຂອງນ້ອຍໆ ຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານຈີ່ສິ່ງຂອງ ແລະ ຜູ້ຄົນທີ່ລີ້ງເຄີຍໄດ້ໃນລະຍະໄກຫຼືບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ໃນຂະນະນີ້ ລູກທ່ານພວມໄດ້ຮັບການຮັກສາສາຍຕາຢູ່ບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ລູກທ່ານໄດ້ຖືກຄວັ້ນຢາຈາກການສູບຢາຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ໃນຣີດບໍ່?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກ

ການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກຄຸ້ມຄອງພວກເດັກຈາກໂຮກຮ້າຍແຮງຫຼາຍຊະນິດຊຶ່ງສືບຕໍ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນ ຊຸມຊົນ ແລະ ຊຶ່ງພວກເດັກຍັງໄດ້ຮັບຄວາມທ້າຣະມານ ແລະ ເສຍຊີວິດໂດຍບໍ່ຈຳເປັນ.

ສະພາການຄົ້ນຄວ້າສຸຂພາບ ແລະ ການແພດ ແຫ່ງຊາດ ໄດ້ແນະນຳຕາຕະລາງການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກ ທົ່ວປະເທດສຳລັບເດັກທຸກໆຄົນ. ທ່ານຄວນປຶກສາຫາລືເລື່ອງການແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ກັບນາຍໝໍ ຫຼື ຄລີນິກ ແລະ/ຫຼືເປີດເຂົ້າເບິ່ງເວັບໄຊຕ໌ ຂອງກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ NSW ທີ່ [www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx) ເພື່ອເບິ່ງ ຕາຕະລາງການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກຂອງ NSW ອັນປັດຈຸບັນ.

ຢາສັກປ້ອງກັນໂຮກຄຸ້ມຄອງເດັກຈາກ ໂຮກຄໍຕິບ ໂຮກ ບາດທະຍັກ ໂຮກ ໄອທອບ, ໂຮກ ໂປລີໂອ, ໂຮກ ຫັດ, ໂຮກ ໝາກເບີດ, ໂຮກ ຣູແບລລ່າ, ໂຮກ ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ປະເພດບີ (Hib), ໂຮກ ຕັບອັກເສບ ປະເພດບີ, ໂຮກ ເຍື່ອຫຸ້ມສມອງອັກເສບ ປະເພດຊີ, ໂຮກ ໝາກສຸກໝາກໃສ, ໂຮກ ຖອກຫ້ອງຢາງແຮງ, ໂຮກ ປອດອັກເສບຍ້ອນເຊື້ອແບັກທີເຣຍ ແລະ ໂຮກເນື້ອງອາເຍື່ອບູຜິວໃນມະນຸດ (HPV). ຢາສັກປ້ອງກັນໂຮກ ເຫຼົ່ານີ້ມີໄວ້ໃຫ້ພຣິຈາກນາຍໝໍໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ, ຫ້ອງການເທສບານບາງແຫ່ງ ໂຮງພະຍາບານເດັກ ສູນອະນາມັຍຊຸມຊົນ ແລະ ບໍຣິການ ການແພດ ຊາວອາບໍຣິຈີໂນ.

ເດັກບາງຄົນອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫ້ອຍນຶ່ງ ແລະ/ຫຼື ອາການແດງ ໃຄ່ ແລະ ເຈັບຢູ່ບໍຣິເວນບ່ອນສັກຢາ. ຈຶ່ງ ຕິດຕໍ່ນາຍໝໍໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານຖ້າຫາກວ່າອາການໄຂ້ສູງກວ່າ 39 ອົງສາ ຫຼື ຖ້າທ່ານເປັນກັງວົນກ່ຽວກັບ ສະພາບຂອງລູກທ່ານ.

ເດັກທຸກໆຄົນທີ່ໄດ້ລົງທະບຽນກັບ Medicare ກໍແມ່ນໄດ້ລົງທະບຽນກັບ ໜ່ວຍລົງທະບຽນ ການສັກຢາປ້ອງ ກັນໂຮກສຳລັບເດັກທາຣິກແຫ່ງອອສເຕຣເລຍ (ACIR) ດ້ວຍເຊັ່ນກັນ. ຫຼັງຈາກການສັກປ້ອງກັນໂຮກແຕ່ລະ ຄັ້ງນາຍໝໍໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຫຼື ຄລີນິກຈະແຈ້ງໃຫ້ທາງ ACIR ຊາບເຖິງສະຖານະພາບການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກຂອງລູກທ່ານ.

ໃບຢັ້ງຢືນບັດການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກຈະຖືກສົ່ງຈາກ ACIR ມາໃຫ້ທ່ານຫຼັງທີ່ລູກທ່ານໄດ້ສັກຢາປ້ອງກັນ ໂຮກຄົບຕາມຕາຕະລາງອາຍຸ4ປີຂອງພວກເຂົາ. ທ່ານຈະຖືກຂໍໃຫ້ທ່ານເອົາໃບຢັ້ງຢືນ ນີ້ໃຫ້ແກ່ສູນດູແລເດັກ ຫຼື ໂຮງຮຽນຂອງລູກທ່ານໃນເວລາຈິດຊື່ເຂົ້າຮຽນ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບໃບຢັ້ງຢືນນີ້ ຫຼື ວ່າມີບັນຫາ ກ່ຽວກັບໃບຢັ້ງຢືນ ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ທາ ACIR ໄດ້ຕາມໂທຣະສັບໝາຍເລກ **1800 653 809**.

# ບັນທຶກສຸຂພາບສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ

## ຂໍ້ມູນສໍາຄັນສໍາລັບພໍ່ແມ່/ຜູ້ປົກຄອງ

ການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກໄອທອບ - ພວກເດັກທາຣິກທີ່ນ້ອຍໂພດທີ່ຈະສາມາດສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກໄດ້ຢ່າງຄົບຖ້ວນ(ກ່ອນທີ່ຈະມີອາຍຸ 6 ເດືອນ) ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດໂຮກໄອທອບ (pertussis) ຈາກຜູ້ໃຫຍ່ແລະວັຍຮຸ່ນ. ໄດ້ມີການແນະນຳໃຫ້ ພໍ່ແມ່ ແລະ ພໍ່ເຖົ້າແມ່ເຖົ້າ ສັກຢາໂຮກໄອທອບຜູ້ໃຫຍ່ເສີມຄັ້ງ ນຶ່ງທີ່ບັນຈຸວັກຊີນ (dTpa vaccine) ກ່ອນທີ່ເດັກຈະເກີດ ຫຼື ໃນທັນທີຫຼັງຈາກເດັກເກີດ.

ການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກໃຫ້ແກ່ລູກທ່ານໃຫ້ຖືກເວລາ - ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ສຸດທີ່ລູກທ່ານໄດ້ຮັບການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກຕາມຕາຕະລາງທີ່ໄດ້ຖືກແນະນຳໄວ້ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເດັກໄດ້ຮັບການຄຸ້ມຄອງປ້ອງກັນຈາກໂຮກທີ່ຮ້າຍແຮງຕ່າງໆ.

ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກ ຮວມເຖິງບົ່ມຄູ່ມືເລື່ອງການສັກຢາປ້ອງກັນໂຮກແຫ່ງອອສເຕຣເລີຍສະບັບປັດຈຸບັນ ທ່ານສາມາດຫາເອົາໄດ້ທີ່ [www.immunise.health.gov.au](http://www.immunise.health.gov.au).